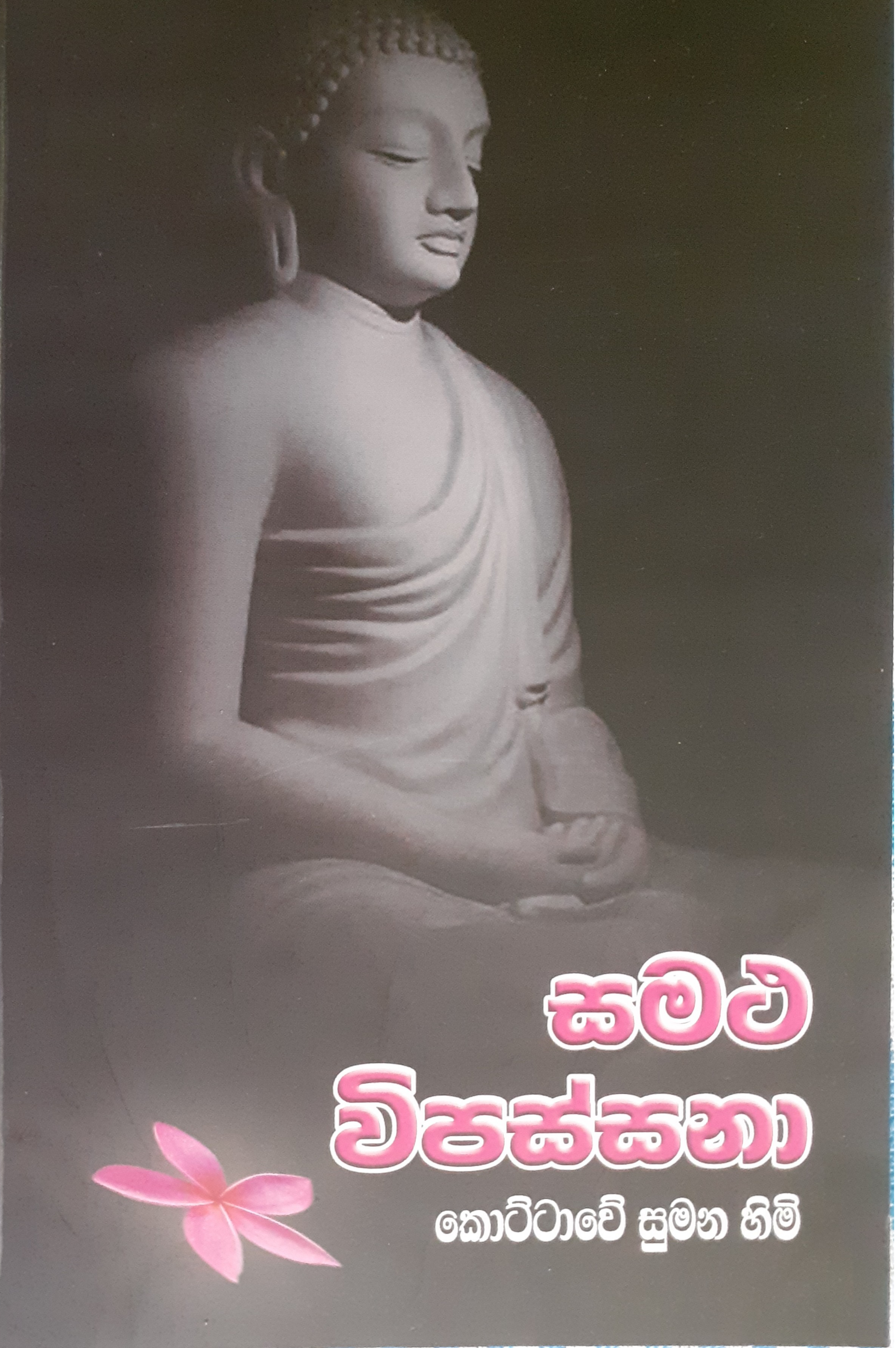

සමථ විපස්සනා

කොට්ටාවේ සුමන හිමි

සමථ - විපස්සනා

සැකසුම :

කොට්ටාවේ සුමන ස්ථවිර

ප්‍රකාශනය :

ප්‍රතිපත්ති ශාසනහිත යෝගාවචර සංගමය
සම්බෝධී යෝගාශ්‍රමය
සම්බෝධී මාවත, වෙනිවැල්කොළ,
පොල්ගස්ඕවිට.
දුරකථන 0112-704918

පළමු මුද්‍රණය - 2000 ඔක්තෝබර්
දෙවන මුද්‍රණය - 2001 නොවැම්බර්
තෙවන මුද්‍රණය - 2003 මැයි
සිව්වන මුද්‍රණය - 2004 අප්‍රේල්
පස්වැනි මුද්‍රණය - 2006 අගෝස්තු
සයවැනි මුද්‍රණය - 2008 දෙසැම්බර්
සත්වැනි මුද්‍රණය - 2010 මාර්තු
අටවැනි මුද්‍රණය - 2012 අගෝස්තු
නව වැනි මුද්‍රණය - 2014 දෙසැම්බර්

වෙබ් අඩවිය: sambodhiya.com
damsara.org

මුද්‍රණයඃ
සිකුරු පොත් ප්‍රකාශකයෝ
144 වෙනිවැල්කොළ,
පොල්ගස්ඕවිට.
Email: sikurupoth@gmail.com

මේ පොත ගැන....

භාවනා පාඨමාලාවලදී යෝගාවචරයින්ට සමථ - විපස්සනා භාවනා ගැන කරුණු කියා දුන්නෙමි. ඒ කරුණු එකතු කොට පොතක් මුද්‍රණය කර දෙන ලෙස බොහෝ දෙනා ඉල්ලා සිටියහ. එහෙත් මට ඇති කාය්‍ය බහුලත්වය නිසා එය අතපසු විය. මෑතකදී ඉන්ද්‍රසීලී කන්නන්ගර හා සුනේත්‍රා චන්ද්‍රලතා යන අප සමිතියේ ලේඛිකාවන් දෙපල භාවනා පාඨමාලාවලදී කියාදුන් කරුණු සටහන් කරගත් පොතක් මට පෙන්වූහ. එයින් මේ පොත ලිවීම ආරම්භ විය. පොත ලිවීමේ කටයුතු කරන ලද්දේ ඉහත කී ලේඛිකාවන් දෙපල විසිනි. මා කළේ අඩුපාඩු කියා දී සටහන් කරගෙන තිබූ කරුණු පිළිවෙළකට ගොනුකර දීමයි. භාවනා යෝගීන් ඇසුරු කොට ලබාගත් ඒ අයට භාවනාවේදී ඇතිවන ගැටලු ස්වල්පයක් ද අළුතෙන් ඇතුළත් කරවූවෙමි. ආනාපාන සතිය වඩා සිව්වෙනි ධ්‍යානය දක්වා සමාධි භාවනා මාර්ගයත් සෝවාන් මගඵල දක්වා සප්ත විසුද්ධි ක්‍රමයට විදර්ශනා භාවනාවත් මෙහි සැකෙවින් දක්වා ඇත. මෙය නවකයින්ටත්, භාවනා පුහුණු යෝගීන්ටත් බෙහෙවින් ප්‍රයෝජන වෙතැයි සිතමි. මෙයින් ජනිත කුශල බලය මගේ ගුරු දෙගුරුන්ටත් හිමි වේවා. මට හැම කටයුත්තකදීම අත දෙන නේවාසික ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත්, පොත ලියූ ඉන්ද්‍රසීලි කන්නන්ගර සහ සුනේත්‍රා චන්ද්‍රලතා දෙපලටත් අත්වේවා. සැමට නිවන් සුව අත්වේවා!

මීට සසුන් ලැදි,
කොට්ටාවේ සුමන ස්ථවිර

සමලේඛිකාවන්ගෙන්....

සම්බෝධි යෝගාශ්‍රමයේදී භාවනා පාඨමාලා අදියර පහ දක්වා සාමාජික සාමාජිකා යෝගීන් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කරවනු ලබති. තුන හතර අදියර වලදී සමථ විදර්ශන පිළිබඳ සවිස්තරාත්මකව දැනුවත් කරනු ලබති. එ අවස්ථාවන්හි අප වෙත කියා දුන් දහම් කරුණු අලළ පොතක් සකසා දෙන මෙන් අපි නායක හිමිපාණන් වහන්සේට ආරාධනා කළෙමු. ඒ ආරාධනය පිළිගත් උන්වහන්සේ විසින් අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මෙම පොත සම්පාදනය කර දෙන ලදි. භාවනා යෝගීන්ගේ ඉදිරි ගමනට මෙහි ඇතුළත් කරුණු ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වේයැයි අපේ හැඟීමයි.

බොහෝ ශාසනික කටයුතුවල නියැලෙන උන්වහන්සේගේ වටිනා කාලයෙන් බිඳක් අප සැම වෙනුවෙන් වැය කර මේ පොත සකසා දීම පිළිබඳව උන් වහන්සේට ප්‍රාර්ථනා පරිදි අමා මහ නිවන් සුව ලැබීමට මේ මහඟු පින හේතු වාසනා වේවා. ධර්ම කරුණු එක් රැස් කිරීමට සහය වූ මානෙල් පෙරේරා මෙනෙවියට ද අපටද මේ පින් බලෙන් නිවන් සුව ලැබීමට හේතු වේවා. අපගේ ගුරුවර දෙමාපියන්ටද මේ පින නිවනට උපකාරයක් වේවා.

ඉන්ද්‍රසීලී කන්නන්ගර
සුනේත්‍රා චන්ද්‍රලතා
ප්‍රතිපත්ති ශාසනහිත යෝගාවචර සංගමය

සමථ භාවනාව

ආනාපානසති සමාධි භාවනාව පිළිබඳව විස්තර වශයෙන් කියා දීමටයි මේ වැඩ සටහනෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සමාධි භාවනාවෙහි ආනිශංස පළමුවෙන් දේශනා කොට ඉන් අනතුරුව භාවනා කර්මස්ථානය ගැන දේශනා කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සමාධි භාවනාවෙහි ආනිශංස මේ විදියට දේශනා කර තිබේ.

"අයම්පි බෝ භික්ඛවේ ආනාපානසති සමාධි භාවිතෝ බහුලීකතෝ සන්තෝචේව පනීතෝ ච අසේචනකෝ ච සුඛෝ ච විහාරෝ උප්පන්නුප්පන්නේ පාපකේ අකුසලේ ධම්මේ ඨානසෝ අන්තරධාපේති වූපසමේති."

මහණෙනි, උපදවා ගන්නා ලද නැවත නැවත පුරුදු කරන ලද ආනාපාන සති සමාධිය ශාන්තයි. ප්‍රණීතයි. අසේචනකයි. සැප විහරණයයි. උපනුපන් ලාමක අකුසල ධර්මයන් වහාම අතුරුදහන් කරයි. සංසිඳවයි.

තවදුරටත් තෝරන විට භාවිත කියන්නේ යමක් පළමුවෙන් උපදවා ගැනීමයි. බහුලීකත කියන්නේ නැවත නැවත ප්‍රගුණ කර ගැනීමයි.

මේ උපමාව බලන්න

රියදුරෙක් රිය පැදවීමට පුහුණු වී අවසර පත්‍රයක් ලබාගත්තත් ඔහු නියම රියදුරෙක් වන්නේ නෑ. අවුරුදු

පහක් දහයක් නොයෙක් වාහන පැදවූවාට පසු හොඳ පුහුණුවක් ලැබෙනවා. ඒ වගේ භාවනාවක් මුලින් උපදවා ගෙන නැවත නැවත සේවනය කරන්න ඕන. භාවිත කියන්නේ භාවනාව මුලින් උපදවා ගැනීමයි. බහුලීකෘත කියන්නේ නැවත නැවත සේවනය කර ප්‍රගුණ කර ගැනීමයි.

මෙසේ උපදවා ගෙන ප්‍රගුණ කරගත් ආනාපානසති සමාධිය ශාන්තයි. ප්‍රණීතයි. ආනාපානසති සමාධිය කියන්නේ හුස්ම ගැනීම, පිට කිරීම අරමුණු කරගෙන ඒ සිහියත් එක්ක ඇතිවන සමාධියයි. ඒ සමාධිය තමයි ශාන්තයි ප්‍රණීතයි කියා වදාළේ. ආනාපානසති සමාධිය ක්‍රමානුකූලව වැඩුවහම ඉතාමත් ශාන්ත බවක් ප්‍රණීත බවක් දැනෙනවා. ග්‍රීෂ්ම ඇති වෙලාවක සිසිල් ජලයක ගිලුනා වගේ සිතට කයට මහ පුදුම ශාන්ත බවක්, ප්‍රණීත බවක්, මහ පුදුම සැනසීමක් ලැබෙනවා. සමහර භාවනා කර්මස්ථාන මුලින්ම වඩන කොට ශාන්ත බවක් නෑ. දියුණුවට පත්වුණාම හැම භාවනා කර්මස්ථානයකම ශාන්ත බවක් ප්‍රණීත බවක් තියෙනවා. ආනාපානසතිය එහෙම නෙමෙයි. පටන් ගත් තැන ඉඳලම ශාන්තයි. ප්‍රණීතයි.

“අසේචනකයි” කියන්නේ ශාන්ත බවක්, ප්‍රණීත බවක් අමුතුවෙන් එකතු කරන්න අවශ්‍ය නෑ කියන තේරුමයි. මලේ සුවඳ වගේ ශාන්ත බව, ප්‍රණීත බව ආනාපානසති සමාධියෙම තියෙනවා. "සුඛෝච විහාරෝ" කියන්නේ ඉතා හොඳ සැප විහරණයක්. භාවනාවට වාඩිවෙන වාඩිවෙන වාරයක් පාසා කායික මානසික සැප ගෙන දෙන නිසා සැප විහරණයක්.

"උප්පන්නුප්පන්නේ පාපකේ අකුසලේ ධම්මේ ඨානසෝ අන්තරධාපේති වූපසමේති" කියා වදාළේ උපදින උපදින නීවරණ ආදී අකුසල ධර්මයන් ආනාපානසති සමාධියෙන් වහ වහා අතුරුදහන් කරන සන්සිඳවන බවයි. ආනාපනසති සමාධිය විදර්ශනාවෙන් වෙන් වන්නේ නෑ. ආනාපානසති සමාධිය නිබ්බේධභාගියයි. නිබ්බේධභාගිය කියන්නේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් කඳු බිඳීමට සමත් යන අදහසයි. ඒ නිසා අවසානයේදී සියලු කෙලෙස් සහ මුලින් අතුරුදහන් කොට සන්සිඳවන බව මෙයින් අදහස් කරනවා.

දේශනාවට අනුව ආනාපානසතිය වඩන හැටි

බුද්ධ දේශනාව පිළිබඳව සැළකීමේදී යෝගාවචරයා අරණ්‍යයකට, වෘක්ෂ මූලයකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට ගිහින් සමාධි භාවනා කිරීමට පටන් ගත යුතුයි. අරණ්‍යයක් කියන්නේ ගමේ අන්තිම නිවසේ සිට සැතපුම් භාගයක්වත් දුරකින් පිහිටි වනගත ප්‍රදේශයක්. වෘක්ෂ මූලයක් යනු භාවනා කිරීමට යෝග්‍ය නිසලතාවය ඇති ගසක් මුල යන තේරුමයි.

ශූන්‍යාගාරය කියන්නේ භාවනාවට බාධා වලින් තොර නිශ්ශබ්දතාවය ඇති පාළු ගෙයක් යන්නයි. භාවනා මධ්‍යස්ථානවල තියෙන ශාලා කුටි ගෙවල් මේ ශූන්‍යාගාරයට ඇතුළත් වෙනවා.

මෙවැනි තැනකට ගිහින් සිත දමනය කර ගැනීමට සමාධි භාවනාව පටන් ගන්න ඕනෑ. භාවනාවට වාඩිවීමේදී පරියංකය බැඳගෙන වාඩිවීම සුදුසු ක්‍රමයයි. එවිට හිත ලීන

බවටත්, උද්ධච්ච බවටත් පත්වීම වළකී. හිත ලීන වෙනවා කියන්නේ ඇලි මැලි ගතිය, නිදිමත ගතිය, උදාසීන ගතිය, කම්මැලිකම ඇතිවීමයි.

"උද්ධච්චය" කියන්නේ සිත නොයෙක් අතේ විසිරී අරමුණක තබා ගැනීමට නොහැකි වීමයි. පරියංකය බැඳගෙන වාඩිවීමෙන් සිත ලීන, උද්ධච්ච බවට නොගිහින් භාවනා අරමුණේ මනා කොට පිහිටයි.

භාවනාවට වාඩිවීමේදී පුරුෂ පක්ෂයට බද්ධ පරියංකයෙන් වාඩිවීමත් කාන්තාවන්ට දෙපා පස්සට දමා අර්ධ බද්ධ පරියංකයෙන් වාඩිවීමත් ඉතා සුදුසුය. ශරීරය නිදහසේ තිබිය යුතුය. උඩුකය කෙලින් තබා ගත යුතුය. එවිට තමයි සමාධි භාවනාවට යෝග්‍ය වන්නේ. කර්මස්ථානයෙන් පිට නොපැන කර්මස්ථානය වර්ධනය වෙනවා. හිත කය දෙක භාවනාවට පුරුදු වන තුරු වේදනා ටිකක් ඇති වෙනවා. දින ගණනක් ගියවිට ඒ වේදනා සන්සිඳෙනවා.

කර්මස්ථානයට අභිමුඛව මෙලෙස වාඩි වී සිහිය පිහිටුවිය යුතුයි. ආනාපානසති කර්මස්ථානය කියන්නේ හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවීමයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම සිහියෙන් කළ යුතුයි. හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවන්න ඕන. සිහිය පිහිටියේ නැත්නම් භාවනා මනසිකාරයක් ඇති නොවේ. හැම වාරයකදීම හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම දැනගත යුතුයි.

කාලයක් තිස්සේ රූපාදී අරමුණු වලට පුරුදු වී ඇති සිත ආනාපානසති අරමුණට බැස ගැනීමට අකමැතියි. ඒ නිසයි සිත පැනල යන්නේ. සිත පුරුදු තාවය ඔස්සේ ගමන්

කරනවා. නුපුරුදු ගොනෙක් කරත්තේ බැඳගත්තා වගේ. නුපුරුදු ගොනා පාර දිගේ යන්නේ නෑ. කාණුවලට අදිනවා. කටු අකුල්වලට, කැලේට අදිනවා. ඒ වගේ භාවනාවට නුපුරුදු හිත භාවනා අරමුණොත් හිටිනවා. වෙන අරමුණු ඔස්සෙත් දුව පැන ඇවිදිනවා.

හිත දමනය කිරීම පිළිබඳව උපමාවක් තියෙනවා. දෙනගෙන් කිරි බීලා වැඩුණු දඩබ්බර වස්සෙක් ඉන්නවා. මේ වස්සාව දමනය කිරීමට කැමති කෙනෙක් පළමුව ඌව දෙනගෙන් වෙන් කරනවා. ශක්තිමත් රැහැනකින් කණුවක හෝ ගසක බඳිනවා. ඌට හරියට කෑම දෙන්නේ නෑ. මැරෙනවාට විතරක් යන්තං කෑම ටිකක් - වතුර ටිකක් දෙනවා. එවිට ඒ වස්සා ලනුව දිග ඇති තුරු වටේට කැරකි කැරකී සිටිනවා. ලනුව කඩාගෙන පැනල යන්නත් බැරි නිසා කණුව මුලට වෙලා නිදාගන්නවා.

පළමු කොට යෝගාවචරයා දඩබ්බර වස්සා දෙනගෙන් වෙන්කළා වගේ හිත ලෞකික අරමුණු වලින් වෙන් කරන්න ඕන. අනතුරුව හිත නමැති වස්සා සිහිය නමැති ලනුවෙන් ආනාපානසතිය නමැති අරමුණේ බැඳ තබනවා. ලනුව දිග තිබෙන තුරු වස්සා කැරකෙනවා වගේ හිත නමැති වස්සා සිහිය නැමති රැහැනේ දිග තිබෙන තුරු කැරකෙනවා. මිදිලා යන්න බෑ. සිහියෙන් සිටින නිසා වෙනත් අරමුණු වලට යන්න බෑ. පුරුදු අරමුණු ලැබෙන්නෙත් නෑ. ආනාපානසති භාවනා අරමුණ නමැති කණුව මුලට වෙලා නිදාගන්නවා. උපචාර අර්පනා වශයෙන් සිත සමාධි වෙනවා. යෝගාවචරයා දිවියෙක් වගේ. දිවියා මහවනන්තරේ සැඟවිලා ඉඳලා ගොදුරු අල්ලා ගනී. එලෙස යෝගියත් අරණ්‍යයකට හෝ වෘක්ෂ

මූලයකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට ගිහින් කර්මස්ථානවල යෙදී සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල ලබාගනී. මේ ආනාපානසති භාවනාවේ ආනිශංස හා සිත දමනය කරන පිළිවෙළයි.

පළමු දෙවන පියවර :

ඉහත කී ආකාරයට භාවනා කරගෙන යනවිට දීර්ඝව හුස්ම ගන්නා විට දීර්ඝව හුස්ම ගන්නවා යැයි දැනගනී. දීර්ඝව හුස්ම පිටකරන විට දීර්ඝව හුස්ම පිටකරනවා යැයි දැනගනී. හුස්ම වාරවල දිග කෙටි බවක් කිව නොහැක. දීර්ඝ යනු වැඩි වේලාවක් ගන්නා පිටකරනා හුස්ම වාරයි. හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම උත්සාහයෙන් කරන ක්‍රියාවක් නොව දැන ගැනීමක් පමණයි. දේශනාවේ පජානාති කියන්නේ ඒකටයි. සිහි නුවණින් දැන ගැනීමයි.

හුළං පාරක් ඇවිත් ඇඟේ වදිනවා. එවිට එය අපි දැනගන්නවා. අපි කරන දෙයක් නොවෙයි ස්වාභාවිකව වන දෙයක්. අප එය දැනගන්නවා පමණයි. ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නාසය අග වදින විට අපි දැනගන්නවා පමණයි. අමුතුවෙන් කරන දෙයක් නොවෙයි.

දීර්ඝව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරගෙන යන විට එය වර්ධනය වේ. භාවනාව වැඩි දියුණු භාවයට පත්වේ. සිහිය හොඳින් පිහිටයි. එවිට හිත පිට යන්නේ නෑ. පිටත ගියත් යන බව දැනගන්නවා. මෙලෙස භාවනා කරන විට භාවනා යෝගියාගේ සිහිය භාවනා අරමුණට හොඳට නැමිලා, පිහිටලා පවතිනවා. එවිට භාවනා අරමුණු හොඳින් තමාට අහුවෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙසේ හොඳින් අරමුණු මෙනෙහි කරගෙන යනවිට යෝගියාට ඡන්දය හෙවත් කැමැත්ත පහළ වේ.

ඡන්දය යනු භාවනා කරගෙන යාමට ඇති කැමැත්තයි. දැන් හිත අරමුණට හොඳින් වැටිලා පිහිටලා තියෙනවා. හිත කලබල නෑ. ඒ නිසා භාවනා අරමුණු මෙනෙහි කිරීමේ කැමැත්ත පහළ වෙනවා. කැමැත්ත ඇතිවෙලා මෙනෙහි කරගෙන යනවිට තිබුණට වැඩිය සියුම් වශයෙන් භාවනා අරමුණ දැනගන්නවා. ආශ්වාස කරන විටත් සියුම් වේ. ප්‍රාශ්වාස කරන විටත් සියුම් බවට පත්වෙනවා. ඡන්දය අනුව භාවනා කරගෙන යන විට අරමුණ සියුම් බවට පත්වී ප්‍රමෝදය පහළ වෙනවා.

ප්‍රමෝදය කියන්නේ සතුට නෙමෙයි. ලාබාල සතුටයි. ළදරු ප්‍රීතිය, ඇඟේ අමාරු අඩුවෙලා හිතේ කලබල අඩු වූ නිසායි ලාබාල ප්‍රීතිය ඇතිවෙන්නේ. ප්‍රමෝදය ඇති වූ විට අරමුණ තිබුණටත් වැඩිය සියුම් බවට පත්වෙනවා. සියුම් බවෙන් යුක්තව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කෙරෙනවා. මෙසේ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය පහළ වෙලා යෝගියාට දැන් හොඳින් සියුම්ව භාවනා කළ හැකි වෙලා. අරමුණු ඇත්ද නැත්ද කියල හොයාගන්න බැරි තරම් සියුම්. මෙලෙස භාවනා කරගෙන යනවිට හිත නවතී. හිතේ නැවතීම දෙයාකාරයි.

ආනාපානසති අරමුණ ඉතා සියුම් බවට පත්වීම නිසා සිතට අරමුණු හසු නොවීමෙන් සිත නැවතී ගියා වගේ වීම එක් ආකාරයක්.

ආනාපානසතියේ නිමිත්ත යැයි කියන ආලෝක නිමිත්තේ සිත පිහිටීම නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වලින් සිත නැවතී යාම අනිත් ආකාරයයි.

නීවරණවලින් දැන් හිත මිදිලා පවතී. ප්‍රකෘති ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වලින් හිත ඈත්වෙලා නැවතිලා

උපේක්ෂාවේ පිහිටලා. දැන් භාවනා කරන්න අරමුණක් නැතුව වගේ. ඒත් හිත භාවනා අරමුණ අල්ලාගෙන තමන්ට නොදැනීම පිහිටනවා. හිතේ සමබරතාවය හිත මැදහත්වීම ඇතිවෙනවා. දැන් අරමුණ හොයන්න අමුතු ව්‍යායාමයක් ගන්න අවශ්‍ය නෑ. අරමුණත් ඔහේ තියෙනවා. හිත තෙමේම භාවනා කරනවා. දිග කෙටි හුස්ම ගන්න අවස්ථා දැනගන්නවා. මේක තමයි කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය කියන්නේ. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය තමයි කය කියන්නේ. එහි එළඹ සිටි සතිය අනුපස්සනාව තමයි නුවණ කියන්නේ. මෙසේ භාවනා කිරීමෙන් කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වේ. මෙතෙක් විස්තර කරන ලද්දේ දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පිළිබඳවයි. කෙටි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පිළිබඳවත් මේ ආකාරයෙන් තේරුම් ගත යුතුයි. දීර්ඝ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හා කෙටි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කියන පියවරවල් දෙකත් මෙතනින් අවසන් වෙනවා.

තුන්වන පියවර:

සබ්බ කාය පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති
සබ්බ කාය පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති

සබ්බ කාය යනු මුළු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයයි. ඒ දෙක නුවණින් දැන ගැනීම හික්මීමයි. හුස්ම ගැනීම පිටකිරීම හොඳින් දැනගැනීම මුළු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයම දැන ගැනීමයි.

සමහර අයට මුල ප්‍රකට වෙනවා.
සමහර අයට මැද ප්‍රකට වෙනවා.
සමහර අයට අග ප්‍රකට වෙනවා.

හුස්ම ගැනීමේදී මුල නාසය, මැද පපුව, අග නාභිය, හුස්ම පිටකිරීමේදී නාභිය මුල, මැද පපුව, අග නාසය. සබ්බ කාය පටිසංවේදී කියන්නෙ මුල මැද අග යන තුන් තැනම දැන ගනිමින් භාවනා කිරීමයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ලුහුබැඳ මෙනෙහි නොකළ යුතුය. ඒ පිළිබඳව පසුව විස්තර වේ. සික්ඛති කියන්නේ හික්මෙනවා පුරුදු වෙනවා කියන තේරුමයි. අධි ශීල සික්ඛා, අධි චිත්ත සික්ඛා, අධි පඤ්ඤා සික්ඛා යනුවෙන් ශාසනේ ශික්ෂා තුනක් තිබේ. සාමාන්‍ය ශීලයට චිත්තයට ප්‍රඥාවට වඩා උසස් නිසා අධි යනුවෙන් හැඳින්වේ. යෝගාවචරයා භාවනා මනසිකාරය පවත්වන විට සංවරයක් ඇතිවේ. එය අධි ශීල ශික්ෂාවයි. භාවනා අරමුණේ සිත පිහිටුවාගෙන සිටීම නිසා සිතේ එකඟතාවයක් පහළ වේ ඒ අධිචිත්ත ශික්ෂාවයි. භාවනා කරගෙන යාමේදී භාවනාව ගැන ජීවිතය ගැන දැනුමක් අවබෝධයක් ඇතිවේ. ඒ අධි ප්‍රඥා ශික්ෂාවයි. මෙසේ ආනාපානසති අරමුණ මෙනෙහි කිරීමෙන් අධි ශීල, අධි චිත්ත, අධි ප්‍රඥා කියන ශික්ෂා තුන වැඩී දියුණු වේ. සික්ඛති යන වචනයෙන් සේවනය කරනවා. ප්‍රගුණ කරනවා, දියුණු කරනවා යන තේරුමද ලැබේ.

හතරවන පියවර:

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති
පස්සම්භයං කාය සංඛාරං පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති

මෙහි අදහස කාය සංස්කාර නමැති ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සන්සිඳවමින් ආශ්වාස කරයි. ප්‍රාශ්වාස කරයි කියන තේරුමයි. කාය සංස්කාරයෝ සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරමින් හික්මෙනවා. දිගු කෙටි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස

සන්සිඳුවනවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරමින් හික්මෙනවා. කාය සංස්කාර යනු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයයි. ඕළාරික කාය සංස්කාර සන්සිඳුවමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරයි. මේ භාවනා කරන තැනැත්තාට භාවනා අරමුණු මෙනෙහි කිරීමට පෙර සිත කය දෙකම දරදඬුයි. ඕළාරිකයි. ගොරෝසුයි. ඒ දරදඬු ගතිය නිසා බලවත්ව හුස්ම ගැනීම පවතිනවා.

ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අරමුණු සිතින් අල්ලා ගත්තාට පස්සෙ ශාන්ත බවට පත්වෙනවා. ශාන්ත බවට පත්වුන විට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස බොහොම සියුම් බවට පත්වෙනවා. හිත කය දෙක සන්සිඳී යනවා.

මිනිසෙක් කන්දක් නැඟගෙන යනවා. ඉක්මණින් නැග්ගහම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස හරිම ඕළාරිකයි. ටික වේලාවකින් ඒ ඕළාරික ගතිය නැතිවී ශාන්ත බවට පත්වෙනවා. භාවනා කරන්න පෙර හරිම ඕළාරිකයි. ටික ටික භාවනා කරන විට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ඇත්ද නැත්ද කියලා හිතාගන්න බැරිවෙනවා.

යම් යම් කාය සංස්කාර වලින් ශරීරය එහා මෙහා නැමීම වැනීම වැනි දේ සිදුවේද? ඒවාත් සන්සිඳවයි. ඝන්ඨාරයට ගැහුවහම මුලින්ම ලොකු හඬක් ඇහෙනවා. ඒ හඬ හුඟ වේලාවක් තියෙන්නේ නෑ. ටිකෙන් ටික අඩුවෙලා යනවා. ලොකු හඬ අභාවයට ගිහින් හඬ සියුම් වී අනුරාවය බවට පත්වෙනවා. හිත සියුම් හඬ අල්ලාගෙන පවතිනවා. ඒ හඬත් ටිකෙන් ටික සියුම් වේගන යනවා. ඉතාම සියුම් හඬ අල්ලා ගෙන සිත පවතිනවා. මුලින්ම භාවනා ආරම්භයේ ඕළාරික ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අල්ලා ගන්නවා. ශරීරයට අපහසු තරම් ලොකු හුස්ම පාරවල් එනවා. එය හිතින් අල්ලා මෙනෙහි කිරීම නිසා අභාවයට

යනවා. ඒකත් හොඳින් හිතින් අල්ලාගෙන භාවනා කරනවා. එයත් තව සියුම් බවට පත්වෙනවා. මෙසේ සියුම් වී යනවා. අන්තිමට සියුම් බවත් නැතිව ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අල්ලා ගෙන හිත පවතිනවා. මෙසේ කාය සංස්කාර සන්සිඳීමට පත්වෙනවා.

අතීතයේ පටන් එන ආනාපාන සතිය වඩන පිළිවෙළ

මුලින්ම භාවනාව පටන් ගන්න තැනැත්තා ආදිකම්මිකයා යැයි කියනු ලැබේ. ආදිකම්මිකයා මුලින්ම ශීල පාරිශුද්ධිය ඇති කර ගත යුතුයි. වගකීම් වලින් වෙන්වෙලා සිත නිදහස් කරගන්න ඕනෑ. භාවනා කර්මස්ථානයේ සන්ධිස්ථාන පහක් ඇත.

1. උග්ගහ : කර්මස්ථාන ඉගෙන ගැනීම.
2. පරිපුච්ඡා : කර්මස්ථානය පිළිබඳ නැවත නැවත විමසීම ගැටලු තේරුම් ගැනීම.
3. උපට්ඨානය : කර්මස්ථානයේ එළඹ සිටින හැටි නිමිති ආදිය පහළ වෙන හැටි තේරුම් ගැනීම.
4. අර්පනා : කර්මස්ථානයේ අර්පනා නැමති ධ්‍යාන වලට පත්වීම.
5. ලක්ඛණං : කර්මස්ථානයේ ලක්ෂණ විදර්ශනාව මේ විධියයි. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ මේ විධියයි කියා තේරුම් ගන්නවා.

රත්නත්‍රයේ ගුණ සිහි කරගෙන සිත ප්‍රමෝදිත කරගෙන ප්‍රතිපත්තියේ යෙදිලා නිවන පතා සතිමත් භාවනාවේ යෙදෙනවා. භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගත යුතුයි. මෙනෙහි කරන විධිය නම්:

1. ගණන - ගණන් කිරීම

2. අනුබන්ධන - ලුහුබැඳීම

3. ඵුසන - ස්පර්ශවන තැන් මෙනෙහි කිරීම

4. ඨපන - අර්පනා සමාධිය

5. සල්ලක්ඛණ - විදර්ශනාව

6. විවට්ටන - මාර්ගය

7. පාරිශුද්ධි - ඵලය

8. තේසං ච පටිපස්සනා - ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව යන අට ආකාරයයි.

1. ගණන් කිරීම:

5 න් ඉස්සර නවතින්නේ නෑ 10 ට එහා යන්නේ නෑ.

1 2 3 4 5
1 2 3 4 5 6
1 2 3 4 5 6 7
1 2 3 4 5 6 7 8
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

නැවත මුල සිට ගණන් කළ යුතුයි. මෙලෙස ගණින විට ඇතුළට එන වාතය පිටට යන වාතය ප්‍රකට වෙයි. මෙලෙස කරන්නේ අරමුණ හොඳින් වටහා ගැනීමටයි. නොනවත්වාම එය කළයුතුයි.

පසුව වී මනින ගණනින් හා ගොපළු ගණනින් ගණින්න ඕනෑ. ගොවියා භාජනයට වී පුරවමින් ඒක හරියට පිරෙන තුරු එකයි එකයි දෙකයි දෙකයි තුනයි තුනයි කියා ගණිනවා. යෝගාවචරයා ද එසේ එකයි එකයි ආදී වශයෙන් ගණින්න ඕනෑ.

ගොපල්ලා උදේට ගවගාලේ දොරටුව ඇර එළියට එන ගවයින් එක දෙක තුන ආදී වශයෙන් ඉක්මණින් ගණිනවා. ඒ වගේ යෝගාවචරයා වේගයෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස යන එන කොට ඉක්මණින් ගණින්න ඕනෑ. ගණනේ බලෙන් හිත එකතුවෙනවා. සැඩ පහරින් ගහගෙන යනවිට රිටක් ඇනල පාරුවක් නවත්වනවා වගේ.

මුලදී පටන් ගැනීමේ දී අරමුණේ නිරන්තරයෙන් පවතින්නේ නෑ. හිත දුවනවා යනු භාවිතයක් පමණි. හිතේ දිවීමක් නෑ. භාවනා කරන අරමුණු අත්හැර වෙන අරමුණක් ගැනීම තමයි හිත දුවනවා කියන්නේ. අරමුණෙන් පැනල යනවා. ගණන් කිරීම ප්‍රගුණ කළ විට වෙන අරමුණු නොගනී. ඒ තුළම මාරු වෙවී පවතී, හිත ඇතුළට යවන්නේ නෑ. නාසයේ අග පමණක් තබාගෙන සිටිනවා. හිත ශරීරයේ ඇතුළට යනවිට කැළඹීමට පටන් ගන්නවා. අරමුණේ රැඳෙන්නේ නෑ. හුලං පාර වදින තැන පමණක් හිත පිහිටුවා ගෙන මෙනෙහි කරන්න. ගණන් නොකර සතිය පිහිටන තුරුම භාවනා කළ යුතුයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ගණන්

කළ යුත්තේ අරමුණේ සිත හොඳින් පිහිටුවා ගැනීමටයි. භාවනා අරමුණේ සිත පිහිටියාට පසුව ගණන් කිරීම අතහැර දමන්න ඕනෑ. භාවනා අරමුණේ සිහිය පිහිටුවා ගන්න ඕනෑ. සිහිය පිහිටුවනවා කියන්නේ ගණන් කිරීමෙන් තොරව හුස්ම ඇතුළු වන පිටවන අරමුණට නාසය අගට අවධානය යොමු කරගෙන සිටීමයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස යන එන හැටි සිහි කල්පනාවෙන් බලාගෙන සිටීමයි.

2. අනුබන්ධන

ගණන් කිරීම අතහැර සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අනුගමනය කිරීම අනුබන්ධනයයි. ඇතුළුවන පිටවන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අනුගමනය කරමින් ලුහු බැඳීමක් නොවෙයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පසුපස එළවීමෙන් සිත කැළඹීමට පත්වේ. නාසය අගට පමණක් සිත තබාගෙන ඉන්න ඕනෑ සබ්බකාය පටිසංවේදී යන තැනත් අදහස් කරන්නේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස පසුපස එළවීමක් නොව නාසය අගට හිත තබාගෙන සිටීමේදී නිරායාසයෙන් පපුව උදරය යන තැන්වල ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වදින බව දැනුනාට වරද නැත. ඒ තැන්වලට අවධානය යොමු කර මෙනෙහි නොකළ යුතුයි.

3. ඵුසන 4. ඨපන

ගණන් කිරීම නවතා නාසය අග සිහිය පිහිටුවා ගෙන සිටීමෙන් අනුබන්ධන, ඵුසන, ඨපන වශයෙන් මෙනෙහි කළා වෙනවා. මෙය තේරුම් ගැනීමට උපමාවක් තිබේ.

කණු දෙකක් සිටුවා හරහට ලීයක් බැඳ එහි ඔන්චිල්ලාවක් බැඳ තිබෙනවා. කණුව මුලට වෙලා ආබාධිතයෙක් ඉන්නවා. ඔන්චිල්ලාව කණුව ළඟින් එහාට

මෙහාට යනවා ඔහුට පේනවා. ඔන්චිල්ලාව ඈතට යන එක ගැන හොයන්න උත්සාහ කරන්නේ නෑ. නමුත් කණුව මුල ඉන්න විට ඔන්චිල්ලාව ඈතට යන බව නිරායාසයෙන් දැනෙනවා. ඒ වගේ යෝගාවචරයා නාසය අගට අවධානය යොමු කරගෙන සිටින විට නාසය අගින් ඈතට යන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නිරායාසයෙන් වැටහෙනවා.

තවත් උපමාවක්:

දොරටු පාලයා නගරයේ පිට ඉන්න අය පිළිබඳ හොයන්නේ නෑ. නගරය ඇතුළත ඉන්න අය ගැන හොයන්නේ නෑ. දොරටුවෙන් ඇතුල් වෙන පිටවෙන අය පිළිබඳ පමණක් පරීක්ෂා කරනවා. යෝගාවචරයත් නාසයෙන් ඇතුළට ගිය ආශ්වාස ගැන හොයන්නෙත් නෑ. පිටවෙලා යන ප්‍රාශ්වාස ගැන හොයන්නෙත් නෑ. නාසය අගට පමණක් හිත තබාගෙන සිටිනවා.

ආනාපානසතිය වැඩීමේදී නිමිත්ත ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාස එක හිතකට දැනෙන්නේ නෑ. නමුත් මේ තුනම නොදන්නවා නොවෙයි. මෙහි නිමිත්ත කියන්නේ නාසය අග හුලං වදින තැනයි. මේ කාරණා තුන නොදැන භාවනාව දියුණු කළ නොහැක. මේ ගැන හොඳ උපමාවක් තියෙනවා. තැනිතලා බිමක ලී කඳක් දමා තියෙනවා. පුරුෂයෙක් අත් කියතකින් ඒ කඳ කපනවා. ලීයේ වදින කියත් දැති ගැන පමණයි ඔහුගේ සිහිය පිහිටලා තියෙන්නේ. එහාට මෙහාට යන කියත් දැති ගැන අමුතු කල්පනාවක් නෑ. නමුත් එහාට මෙහාට යන කියත් දැති පිළිබඳව නොදන්නවාත් නොවෙයි. බිම කඳ කැපීම නමැති තමන්ගේ කටයුත්තත් කෙරෙනවා. බිම දැමූ ලී කඳ වගේ තමයි ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වදින නාසයේ

අග. කඳ කපන පුරුෂයා වගේ තමයි යෝගාවචරයා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කියත් දැති වගෙයි. පුරුෂයාට කඳේ වදින කියත් දැති ගැන පමණයි කල්පනාව තියෙන්නේ. එහාට මෙහාට යන කියත් දැති පිළිබඳ කල්පනා කරන්නේ නෑ. කඳ කැපීම නමැති ඔහුගේ කටයුත්තත් කෙරෙනවා. ඒ වගේ යෝගාවචරයෙක් නාසය අගට හිත පිහිටවා ගෙන සිටිනවා. එහාට මෙහාට යන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ගැන කල්පනා කරන්නේ නෑ. එහෙත් ඔහුගේ සිත සමාධි වීම නමැති ක්‍රියාව සිදුවෙනවා. දේශනාවෙහි ඇති මේ උපමාවෙහි ප්‍රධානය ප්‍රයෝගය විශේෂාධිගමය කියා යෝගාවචරයාට ලැබෙන ප්‍රතිඵල තුනක් තිබෙනවා.

ප්‍රධානය :

ප්‍රධානය යනු නොපසුබටව භාවනා කරන අරඹන ලද වීරිය ඇති යෝගියාගේ හිත කය දෙක කර්මණ්‍ය බවට පත්වීමයි. භාවනාවට යෝග්‍ය බවට පත්වීමයි. භාවනාව පටන්ගත් දිනවල තමාට වුවමනා ලෙස වාඩි වී සිටීමට බැරිය. ඇඟේ පතේ රුදා කැක්කුම් ඇතිවෙනවා. සිතත් එහේ මෙහේ දුවනවා පනිනවා. එසේ වන්නේ සිත කය දෙක භාවනාවට කර්මණ්‍ය නැති නිසයි. ටික දිනක් භාවනා කර ගෙන යන විට ඇඟේ පතේ අමාරුකම් හා හිතේ දුවන ගති අඩුවේ. හිත කය දෙක භාවනාවට කර්මණ්‍ය බවට, යෝග්‍ය බවට පත්වේ. ප්‍රධානය කියන්නේ මේ ආකාරයට හිත කය දෙක භාවනාවට යෝග්‍ය වීමටයි.

ප්‍රයෝගයඃ

අරඹන ලද විරිය ඇති යෝගාවචරයාගේ

උපක්ලේශ ප්‍රහීණ වෙලා යනවා. විතර්ක සන්සිඳී යනවා. මෙහි උපක්ලේශ නම් පඤ්ච නීවරණයයි. ඒවා යටපත් වී යනවා. කාම විතර්ක ආදී අකුසල පක්ෂයේ කල්පනා වලටයි විතර්ක කියන්නේ. ප්‍රයෝගය කියන්නේ ඒ විතර්ක හා උපක්ලේශ සන්සිඳී යාමයි.

විශේෂාධිගමය:

අරඹන ලද වීරිය ඇති යෝගාවචරයාගේ සංයෝජන ප්‍රහීණ වී යනවා. අනුශයන් අභාවයට යනවා. එසේ වන්නේ මාර්ග ඵලවලට පත්වීමෙනුයි. මේ විශේෂාධිගමයයි.

ආනාපානසති කර්මස්ථානය භාවනා කරගෙන යන විට සමහරෙකුට ටික දවසකින්ම නිමිත්ත පහළ වෙනවා. අනිත් ධ්‍යනාංග සමග අර්පනාවත් ඇති වෙනවා. නිමිත්ත යනු මනසට ඇතිවන ආලෝක විශේෂයක්. සමහරෙකුට ගණන් කරමින් භාවනා කරන්න පටන් ගත් කාලේ ඉඳලම ඕළාරික ගොරෝසු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සන්සිඳිලා යනවා. ධ්‍යානාංගවලින් යුතු නිමිත්ත පහළ වෙනවා. ශරීරයේ දරදඬු ගති නැති වෙලා සිත කය දෙක සැහැල්ලු බවට පත්වෙනවා. ශරීරය අහසට නගිනවා වගේ සැහැල්ලු වෙනවා. මෙලෙස ඕළාරික ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නැති වූ විට සියුම් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නිමිත්ත අරමුණු කරගෙන හිත පවතිනවා. ගොරෝසු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අඩුවෙලා යනවා. සියුම් බවට පත් වූ දෙයම නව අරමුණු කරගෙන යන විට ඉතා සියුම් බවට පත්වෙනවා. ඝණ්ඨාරයට ගැහුවම මුලින් ලොකු ඇඬක් ඇහෙනවා. පසුව ඒ ඇඬ අඩුවෙලා ගිහින් සියුම් බවට පත්වෙනවා. ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ඉතා සියුම් බවට පත්වෙනවා. ආනාපානසති භාවනා

කර්මස්ථානය කරන්න කරන්න අඩුවෙලා යනවා. අප්‍රකට වෙනවා. නැත්තටම නැතිවෙලා යනවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය නැතිවීම නොවේ සිදුවන්නේ. එය අල්ලා ගැනීමට නොහැකිවීමයි. ඇල්ලීමට සිහිය නුවණ මදිවෙනවා. සිහිය නුවණ බලවත්ව අවශ්‍යයි. කලින් මෙනෙහි කළ තැන ගැන කල්පනාවෙන් සිහිය පිහිටවිය යුතුයි.

ගොවියෙක් ගවයින්ගෙන් හාලා දවල් කෑමට ගවරැල ලිහා දමනවා. උන් වතුර බොන්න යන තැනක් තියෙනවා. එතනට වෙලා නිදාගන්නවා. ගොවියා ඇවිත් ගවයින් සොය සොයා ඇවිදින්නේ නැහැ. උන් ඉන්න තැන දන්නවා. උන් ඉන්න තැනට ගිහින් අල්ලාගෙන වැඩට යොදවනවා. ඒ වගෙයි යෝගාවචරයා කලින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දැනුන තැන සිහිය පිහිටුවා අරමුණ සොයා ගන්න ඕන.

ආනාපානසති නිමිත්ත:

යෝගාවචරයා අරමුණ නෑ කියලා හොයන්න යන්න හොඳ නෑ. නාසය අග දැනිච්ච තැනටම යන්න ඕනෑ. මෙසේ අරමුණට සිහිය පිහිටවා ගෙන සිටින විට වැඩි කාලයක් යන්න පෙර නිමිත්ත පහළ වෙනවා. ආලෝක දහරාවක් වගේ නිමිත්ත පහළ වෙනවා. සමහරෙකුට කපු පුළුන් රොදක් වගේ, වතුර දහරාවක් වගේ, තාරකා වගේ, මැණික් වගේ, මුතුගුලි වගේ, කපු ඇට පේළියක් වගේ, හවඩියක් වගේ, මල් මාලාවක් වගේ, දුමක්, පළල මකුළු දැලක් - වළාකුළු නෙළුම් මල් වගේ, කරත්ත රෝදෙ වගේ, ඉර පායල වගේ, හඳ පායල වගේ, වතුර මල් වගේ, නිලා පත්තු වෙනවා වගේ, මල් වෙඩි වගේ, කණාමැදිරියෝ

වගේ නිමිත්ත පහළ වෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ඉතාම සියුම් බවට පත්වෙලා සියුම් වූ විට තමයි ආලෝක නිමිත්ත පහළ වන්නේ.

ආලෝක නිමිත්ත පහළ වෙන ආකාරය

ආශ්වාස අරමුණු කරන හිත එකක්. ප්‍රාශ්වාස අරමුණු කරන හිත වෙන එකක්. නිමිත්ත අරමුණු කරන හිත වෙන එකක්. මේ තුන දැනගත්ත කෙනාට භාවනාව සඵල කරගත හැකිය.

ආලෝකය පහළ වූ විට ඒ ගැන උදම් වී ආශාවෙන් බලා සිටින විට එය නවතී. ඒ නිසා උපේක්ෂාවෙන් භාවනා අරමුණු ගැනම පමණක් සිහිය පිහිටුවා භාවනා කළ යුතුයි. මෙසේ පහළ වන නිමිත්තට උග්ගහ නිමිත්ත යැයි කියනවා.

නිමිත්ත පහළ වීමේදී පටන් නීවරණ විෂ්කම්භනය වෙලා යනවා, යටපත් වෙනවා. බාහිර ලෝකය ගැන කල්පනා ලෞකික දේ ගැන කල්පනා ඇතිවෙන්නේ නෑ. උදාසීන ගති ආදිය එන්නේ නෑ. හිත සංවරවෙලා තැන්පත් වෙලා අගේට පිහිටලා හිටිනවා.කෙලෙස් නිදාගත්තා වගේ වෙනවා. යටවෙලා යනවා ඉතිරි වන්නේ නෑ. භාවනා බලෙන් අක්‍රිය වෙලා යනවා. සිහිය හොඳින් පිහිටනවා භාවනා අරමුණු කෙරෙහි අගේට සිහිය පිහිටනවා හිත උපචාර සමාධියෙන් සමාධිමත් වෙනවා.

ආලෝක නිමිත්ත වර්ණ වශයෙන් මෙනෙහි නොකළ යුතුයි. අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නේ නෑ. හොඳින් ආරක්ෂා කර ගන්න ඕනෑ. සක්විති රජුගේ දේවියගේ

දරු ගැබ වගේ. ගොවියෙක් බණ්ඩි ගොයම රකිනවා වගේ ආරක්ෂා කර ගත යුතුයි. සප්පාය දේ ලංකර ගෙන සමාධියට හිතකර දේ ලංකරගෙන අහිතකර දේ අයින්කර ආරක්ෂා කරගත යුතුයි. මෙලෙස භාවනාවට විරුද්ධ දේ දුරු කරමින් හිතකර දේ ළඟා කරගෙන භාවනා කරන විට සිත අර්පනා සමාධියෙන් සමාධිමත් වෙනවා.

මෙම අවස්ථාව වනවිට වීරිය සමතාවය තිබිය යුතුයි. සිතේ සමබරතාවය ඉතාම අවශ්‍යයි. ඉන්ද්‍රිය සමතාවය තිබිය යුතුයි. නැවත නැවත ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස අරමුණේ සිහිය පිහිටුවාගෙන සිටින විට ආනාපානසති නිමිත්ත දීප්තිමත් බවට පත්වේ. තව දුරටත් භාවනා කරගෙන යාමේදී පළවෙනි ධ්‍යානය පහළ වෙනවා. අර්පනා සමාධිය කීවත් ධ්‍යානය කීවත් දෙකම එකයි. වෙනසකට ඇත්තේ පළවෙනි දෙවෙනි තෙවෙනි සිව්වෙනි වශයෙන් ධ්‍යාන වෙන්කිරීම පමණයි. මුලින්ම අර්පනා සමාධිය ලැබුණාම ඒකට ප්‍රථම ධ්‍යානය කියනවා. ධ්‍යානය කියා අමුතු ධර්මයක් නෑ. විතර්කාදී අංග පහෙන් යුතුව අර්පනා සමාධිය ලැබුනහම ඒකට ධ්‍යානය කියනවා. එම ධ්‍යානය ත්‍රිවිධ කළ්‍යාණ, දශ ලක්ෂණ, පඤ්චාංග පහීන, පඤ්චාංග සමන්වාගත කියලා විසිතුන් ආකාරයකින් යුක්තයි.

පඤ්චාංග පහීන කියන්නේ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන පඤ්ච නීවරණ යටපත් වීමයි. විශ්කම්භන වශයෙන් ප්‍රහීණ වීමයි.

පඤ්චාංග සමන්වාගත යනු විතර්ක විචාර, ප්‍රීති, සුඛ. ඒකාග්‍රතා යන අංග පහෙන් යුක්ත වීමයි.

විතර්කය	- ථීන මිද්ධය දුරුවෙලා යනවා
විචාරය	- විචිකිච්ඡාව දුරුවෙලා යනවා
ප්‍රීතිය	- ව්‍යාපාදය දුරුවෙලා යනවා
සුඛය	- උද්ධච්ච කුක්කුච්චය දුරුවෙලා යනවා.
ඒකාග්ගතා	- කාමච්ඡන්දය දුරුවෙලා යනවා

කාමච්ඡන්ද ආදී අංග පහ ඇතිවිට විතර්ක ආදී අංග පහළ වන්නේ නෑ. ප්‍රථම ධ්‍යානය ආදි කල්‍යාණ, මජ්ඣේ කල්‍යාණ, පරියෝසාන කල්‍යාණ වශයෙන් ත්‍රිවිධ කල්‍යාණයෙන් හා දස ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි.

ආදි කල්‍යාණය:

ප්‍රථම ධ්‍යානයේ මුල ප්‍රතිපදා විසුද්ධියයි. ප්‍රතිපදා විසුද්ධිය කියන්නේ ආරම්භයේ පටන් අර්පනා සමාධිය ලැබීම දක්වා කොටසයි. එය ලක්ෂණ තුනකින් යුක්තයි.

i. සමාධියට උපද්‍රව වූ නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු වීම.

ii. සිත පිරිසිදු වීම නිසා මධ්‍යම සමථ නිමිත්ත යයි කියන අර්පනා සමාධියේ පිහිටා සිටීම.

iii. එසේ සිත අර්පනාවට පැමිණ එහි පිවිසී සිටීම.

මධ්‍ය කල්‍යාණය :

උපේක්ෂාව වැඩීම යයි කියන මධ්‍ය කල්‍යාණයේ ලක්ෂණ තුනකි.

i. ප්‍රතිපදා බලයෙන් පිරිසිදු වූ සිතෙහි නැවත පිරිසිදු කිරීමක් අනවශ්‍ය බැවින් උපේක්ෂා වෙයි.

ii. සමථයට පැමිණ ඇති නිසා නැවත සිත සමාධි කිරීමක් අනවශ්‍ය බැවින් උපේක්ෂා වෙයි.

iii. සමථයට පැමිණීම නිසාම කෙලෙස් දුරුවී සිත ඒකත්වයයි කියන එකඟතාවයට පත්වී ඇති නිසා සිත එකඟ කිරීමෙහි උපේක්ෂා වීම.

පරියෝසාන කළ්‍යාණය :

සම්පහංසනා කියන පරියෝසාන කළ්‍යාණයෙහි ලක්ෂණ හතරකි.

i. අර්පනා සමාධියෙහි පහළ වූ සමාධි ප්‍රඥා දෙක ඔවුනොවුන් නොයික්මවා, එකවියේ බැඳි ගොන් යුවලක් සේ සමබරතාවයේ පිහිටීම නිසා සතුටු වීම.

ii. ශ්‍රද්ධාදී පඤ්ච ඉන්ද්‍රියන් කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී විමුක්ති රසයෙන් ඒකරසභාවයට පත්වීම නිසා සතුටු වීම.

iii. ඒ ඒකරස භාවයට යෝග්‍ය වූ වීර්ය සමතාවයේ පිහිටීම නිසා සතුටු වීම.

iv. ඒ යෝගාවචරයා සමාධි ප්‍රඥාවගේ සමබරතාවය, ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියන්ගේ ඒකරසභාවය, වීර්ය සමතාවය ඇතිවීමෙන් ආසේවනය වන බැවින් ඥාන කෘත්‍ය වශයෙන් සතුටු වීම.

මාර්ග ඵලයක් වගේ නෙමෙයි ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබූ බව දැන ගැනීම දුෂ්කරයි. ඉතාම බුද්ධිමත්ව සොයා බැලීමෙන් එය තේරුම් ගත හැකියි. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබ එය ප්‍රගුණ නොකොට දෙවන ධ්‍යානය සඳහා කටයුතු නොකළ යුතුය. එය අසාර්ථක ක්‍රියාවකි. පූර්ව කෘත්‍ය ආදී කටයුතු නිමකර මම මෙතෙක් භාවනා කර ලබාගත් උතුම් සමාධියට සම වදිමි, නැතහොත් ප්‍රථම ධ්‍යානයට සම වදිමි, යන අධිෂ්ඨානය තබා භාවනා කළ යුතුය. ප්‍රථම ධ්‍යානය ලැබී ඇත්නම් එම ධ්‍යානයට පැමිණේ. නැවත නැවත සේවනය කරන විට වැඩි වේලාවක් ධ්‍යාන සිත පවතී. මේ කරදරකාරී නොයෙක් ආදීනව ඇති කාමලෝකයෙන් ඉවත් වී ශාන්ත ප්‍රණීත ලෝකයට පැමිණ වාසය කළ හැකිය. සියයට සීයයක්ම සිත සමාධිමත්ව පවතී. බාහිර ශබ්ද ඇහුණත් ඒවා ලිස්සා යන්නා වගේ වෙනවා මිස ඒ වෙනුවෙන් සිතුවිලි පහළ නොවේ. සමාධිය අවසන් වූ පසු විතර්ක ආදී අංග පහ දිය දහරාවක් මෙන් සිතේ නොකඩවා ටික වේලාවක් ගලා යන්න පටන් ගනී.

උපදවා ගත් සමාධියක් හොඳින් ආරක්ෂා කරගන්න ඕනැ. නැතිනම් පිරිහී යනවා. පිරිහෙනවා කියන්නේ අන්තිමට ඒ සමාධියට සමවදින්න බැරුව යනවා. ආපසු වීරිය කරල ඕනැ නැවත උපදවාගන්න. සමාධියක් පිරිහී යාමට හේතු ගණනාවක් තියෙනවා.

I. **සුභාරම්මණ බහුලතා:** ස්ත්‍රී පුරුෂ ආදීන් ගැනත්, නොයෙක් ලෞකික දේවල් ගැනත් ආශාවෙන් යුතුව ආස්වාදය ලබමින් ඒවාට ඇලීම, ගැලීම.

II. **කම්මාරාමතා:** විවිධ කටයුතුවල යෙදී දවස ගෙවීම.

III. **හස්සාරාමතා:** නොයෙක් වැඩක් නැති කතා බහට යෙදී වාසය කිරීම, හොඳ දේ ගැන උනත් කතාකර කර සිටීම භාවනා යෝගියෙකුට අහිතකරය.

IV. **නිද්දාරාමතා:** නිතර වැඩිපුර නින්දට යෙදී සිටීම.

V. **සංගනිකාරාමතා:** නොයෙක් දෙනා සමඟ එකතුව පිරිස සමඟ ඇලී ගැලී වාසය කිරීම.

VI. **අසේවනතා:** තමන් උපදවාගත් සමාධිය සේවනය නොකර, නැතහොත් භාවනා නොකර සිටීම.

VII. **ගිලානතා:** ලෙඩවීම, මෙය සාධාරණය, එහෙත් සමාධිය පිරිහීමට හේතුවකි.

මෙසේ සමාධිය පිරිහීමට හේතුවන කරුණු තේරුම් ගෙන, ඒවායින් වැළකී, භාවනාව නිතර සේවනය කරමින් සමාධිය ආරක්ෂා කරගැනීමට උත්සාහ කටයුතුය.

සමාධියට සම වැදීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමයක් තිබෙනවා. භාවනාවට වාඩි වී ප්‍රථමයෙන් මුලදී සඳහන් කළ තෙරුවන් වැඳීම් ආදී මූලික කටයුතු ටික කරන්න ඕනෑ. ඊට පසු නීවරණයන් සිතෙන් ඈත් කරන්න ඕනෑ. කාමයන්ගේ ආදීනව සැළකීමෙන් ඉතා පිළිකුල් සහගත අරමුණු තදින් සිතට ගැනීමෙන් විරාග සිතුවිලි පහළ කරගන්න ඕනෑ. ද්වේෂයේ ආදීනව, නිදිබරගතියේ ආදීනව, සිත විසිරී යන ගතියේ ආදීනව, දෙගිඩියාවේ ආදීනව සළකා පඤ්ච නීවරණයන් සිතින් ඈත් කළ යුතුයි. හිතේ කයේ සැහැල්ලුව අධිෂ්ඨාන කර ඇඟේ පතේ අමාරුකම් දුරු කළ යුතුයි විතර්කාදී අංග පහත් සිතට

අරගෙන, මම මෙතෙක් වේලා සමාධියෙන් වාසය කරමි යන අධිෂ්ඨානය තබා කාලය නියම කරගන්න. ඉන්පසු ඔබ කලින් දිනෙක ඉතා හොඳින් සිත සමාධි කරගෙන සිටිය තැන ඉරියව්ව, සමාධි වී තිබූ ආකාරය නැවත නැවත හොඳින් මතකයට ගන්න. අනතුරුව හුස්ම වදින අරමුණට සිත යොදා ගන්න. මේ කටයුතු හරියට සිදුවූයේ නම් ඔබ නියම කරගත් කාලය වෙනතුරු සමාධිය පිහිටා සිටිනු ඇත.

තමන් උපදවා ගත් සමාධිය තමන්ට අවනත කර ගැනීමේ පිළිවෙළක් තියෙනවා. වශී කරනවා කියන්නේ ඒකටයි. ආවජ්ජන, සමාපජ්ජන, අධිට්ඨාන, වුට්ඨාන, පච්චවෙක්ඛණ කියන්නේ ඒ පිළිවෙළටයි. විතර්කාදී අංග ආවර්ජනය කිරීම ආවජ්ජනයයි. වහා සමාධියට සමවැදීම සමාපජ්ජනයයි. ඉතා සුළු කාලයක් වුවත් සමාධියට සමවැදීමට සමත් බව අධිට්ඨානයයි. වහා සමාධියෙන් නැගී සිටීමට සමත් බව වුට්ඨානයයි. පච්චවෙක්ඛණ කියන්නේ මුලින් කී ආවජ්ජනයයි.

මෙහි ප්‍රධාන එක ආවර්ජන වශීතාවයයි. මෙහිදී විතර්කාදී අංග පහ හිතේ පුරුදු කරන්න ඕනෑ. භාවනාවට වාඩි වී අරමුණු වශයෙන් ගන්නේ විතර්කාදී අංගයි. විතර්කය පහළ වේවා කියා අධිෂ්ඨානය කොට විනාඩි පහක් පමණ විතර්කය සිහිපත් කරමින්, මතක් කරමින් භාවනා කරන්න. අනෙක් අංග සතරත් මේ විදියට භාවනා කරන්න. මේ ආකාරයෙන් දවසක් දෙකක් භාවනා කරන්න. ඊට පසු කාලය අඩු කරමින් භාවනා කරන්න. විනාඩි තුන හතරක්, දෙක තුනක්, විනාඩියක් වශයෙන් කාලය අඩු කරන්න. ඉන්පසු විතර්කය, විචාරය, ප්‍රීතිය, සුඛය,

ඒකාග්‍රතාවය කියා ඉක්මණින් සිහි කරමින් භාවනා කරන්න. මෙසේ භාවනා කොට මේවා ඔබේ හිතේ වැඩී ඇත්ද කියා ඔබටම පරීක්ෂා කර බැලිය හැකිය. මේ පහෙන් ප්‍රීතිය ඉතා ප්‍රකටයි. ප්‍රීතිය පහළ වේවා කියා අධිෂ්ඨාන කර බලන්න. ප්‍රීතිය ඔබේ හිතේ වැඩී ඇත්නම් ඇඟ කිලිපොලා මුහුදු රැල්ල වගේ ප්‍රීතිය උපදී. ප්‍රීතිය වඩාත්වැඩී ඇත්නම් ඇඟ පුපුරා යන්න වගේ ප්‍රීතිය උපදී. මේ අනුව අනිත් අංගත් පරීක්ෂා කර බලන්න. එවිට මේ අංග පහම එකවර අධිෂ්ඨාන කරමින් භාවනා කරන්න. එසේ හොඳට ප්‍රගුණ වූ පසු ඔබ සිතන පරක්කුවෙන්, තත්පර ගානින් මේ අංග පහ හිතේ පහළ වෙයි. කරණීය සූත්‍රය මතක් කරන විට මුළු සූත්‍රයම හිතට අරමුණ වෙන්නා වගේ මේ අංග පහම ක්ෂණයකින් අරමුණු වේ.

මේ කාරණය **"ඣානේ ආවජ්ජන වසිං නිප්ඵාදේතු කාමේන පටිපාටියා ඣානංගානි ආවජ්ජේතබ්බානි"** යි ටීකාවෙහි කියා ඇත. ඉතා හොඳින් සිහිය පිහිටුවාගෙන මම මෙතෙක් වේලා ධ්‍යානයෙන් වාසය කරමියි අධිෂ්ඨාන තබාගෙන කාලය නියම කොට සමාධියට සම වැදීමෙන් සමාපජ්ජන, වුට්ඨාන දෙක ප්‍රගුණ වේ. ඔබ වරකට පැයක් භාවනා කරන්නේ නම් විනාඩි පහෙන් පහ අඩු කරමින් අධිෂ්ඨාන කර භාවනා කරන්න. අන්තිම විනාඩි පහට පැමිණ විනාඩියෙන් විනාඩිය අධිෂ්ඨාන කොට භාවනා කරන්න. මෙය ප්‍රගුණ වූ පසු ඔබේ අධිෂ්ඨානයට අනුව සමාධියට සමවැදීමත් නැගී සිටීමත් සිදුවේ. ඔබට කාලය වැඩි කිරීමට අවශ්‍ය නම් අධිෂ්ඨාන කර කර කාලය වැඩි කර ගන්න. මෙසේ ප්‍රගුණ වූ පසු ඔබට කැමති හැටියකට සමාධියට සමවැදිය හැක. සමාධියෙන් නැගී සිටි විට

විතර්කාදී අංග පහ සිතට ගලා එන්න පටන් ගනී. පච්චවෙක්ඛණ වශීතාවය එයින් සම්පූර්ණ වේ.

පළමුවන ධ්‍යානය උපදවා ගත් යෝගාවචරයා ඉහත කී ආකාරයට එම ධ්‍යානය නැවත නැවත සේවනය කොට, තමාට කැමති හැටියකට ධ්‍යානයට සමවැදිය හැකි ආකාරයට අවනත කරගත යුතුය. වශී කර ගත යුතුය. පළමුවන ධ්‍යානය හොඳින් සේවනය නොකොට දෙවෙනි ධ්‍යානය පිළිබඳ කටයුතු කරන්න එපා. ඒක අසාර්ථකයි. පළමු වන ධ්‍යානය හොඳට සේවනය වූ විට ඉබේම වාගේ දෙවන ධ්‍යානය පැත්තට හැරෙනවා. ඔබ පළමුවන ධ්‍යානයෙන් නැගී සිට විතර්කාදි අංග මෙනෙහි කරන විට විතර්ක විචාර දෙක මහ කරදරයක් සේ දැනේ. විතර්ක විචාර දෙක හිතට කයට පීඩනයක් වගේ, ඒ දෙක හිතට එපා වෙන ගතියක් වගේ ඒ දෙක මතක් කරන විට අහකට විසි වී යන්න වගේ දැනේ. ඒ දෙක තියෙන විට සමාධියේ ශාන්ත බවක් නැතුව වගේ. සමාධිය ගොරෝසුයි වගේ වැටහේවි. එවිට ඔබ කළයුත්තේ විතර්ක විචාර නැති, ප්‍රීති සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනෙන් යුක්ත සමාධිය ඉතා ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි යන අදහස ඇතිව, ලබාගත් සමාධියට වඩා උතුම් සමාධිය පහළ වේවා, දෙවෙනි ධ්‍යානය පහළ වේවා යන අධිෂ්ඨානය ඇති කරගෙන නැවත නැවත සමාධියට සමවැදීමයි. ඔබට දැන් ධ්‍යානයක් නැත. ඔබ පිහිටා සිටින්නේ දෙවන ධ්‍යාන උපචාර සමාධියේය. උපචාර සමාධිය කාමාවචරයි. ඒ සමාධිය දියුණු වූ පසුයි රූපාවචර සමාධිය ලැබෙන්නේ. ඔබ දෙවෙනි ධ්‍යානය ලබන තුරුම පළමුවන ධ්‍යානයට සමවැදීමේ අපේක්ෂාව අතහැර දමා, පළමුවන ධ්‍යානය ප්‍රතික්ෂේප කරමි යන

අධිෂ්ඨානය තබාගෙන භාවනා කළ යුතුය. මෙසේ ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඔබට ප්‍රීති, සුඛ ඒකාග්‍රතා යන අංග තුනෙන් යුක්ත වූ දෙවෙනි ධ්‍යාන සිත උපදවා ගැනීමට හැකිවේ. ඔබ දිගටම ආනාපානසති අරමුණ මෙනෙහි කළ යුතුය.

දෙවෙනි ධ්‍යානය ලබාගත් ඔබ එම ධ්‍යානය නැවත නැවත සේවනය කළ යුතුය. ඉහත කී ආකාරයට ප්‍රීති සුඛාදී ධ්‍යානාංග මෙනෙහි කරමින් දෙවෙනි ධ්‍යානය වශී කර ගත යුතුය. බොහෝ වාර ගණන් ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. ප්‍රීතිය ඔබේ සමාධියට බාධාවක්ය, පීඩනයක්ය යන හැඟීම් පහළ වෙනතුරුම දෙවෙනි ධ්‍යානය සේවනය කරන්න. ඔබ ධ්‍යානාංග භාවනා කරන විට ප්‍රීතිය ඔබේ සමාධියට කරදරයක්ය. පළිබෝධයක්ය යන හැඟීම ඇති වේ. ප්‍රීතිය ගැන සිතන විට, ඇඟට කිතියක් වගේ, ශරීරය පුපුරු ගහන්නා වගේ, හිතට කයට ලොකු අපහසුවක් දැනේවි. දැන් තෙවෙනි ධ්‍යානය සඳහා කටයුතු කිරීමට කාලයයි. දෙවෙනි ධ්‍යානය පිළිබඳ ඇති අපේක්ෂාව දුරු කරන්න. මින් පසු දෙවෙනි ධ්‍යානයට සමවදින්නේ නැහැ යන අධිෂ්ඨානය තබාගෙන එම ධ්‍යානය ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. අනතුරුව සුඛ ඒකාග්‍රතා දෙකෙන් යුක්ත තෙවෙනි ධ්‍යානයේ ශාන්ත ප්‍රණීත බව මෙනෙහි කරන්න. ලැබූ සමාධියට වඩා උතුම් සමාධිය ලැබේවා. තෙවෙනි ධ්‍යානය පහළ වේවා යන අධිෂ්ඨානය තබාගෙන හුස්ම වදින අරමුණට අවධානය යොමු කරන්න. මෙසේ නැවත නැවත අධිෂ්ඨාන කරමින් දිගටම භාවනා කරගෙන යන්න බොහෝ වාර ගණනක් මෙසේ භාවනා කරගෙන යන විට සුඛ ඒකාග්‍රතා දෙකෙන් යුක්ත තෙවෙනි ධ්‍යානය පහළ වෙනු ඇත.

තෙවෙනි ධ්‍යානය ලැබූ පසුද එම ධ්‍යානය පෙර කී ආකාරයට බොහෝ වාර ගණන් සේවනය කොට වශී කර ගත යුතුය. එම ධ්‍යානයද හොඳින් වශී වූ විට ධ්‍යානයට සමවැදී අවසන් වූ විට සුඛය හෙවත් සැපය ඕළාරික, ගොරෝසු හැටියට වැටහේ. වෙනදාට සිසිල් සුළං පාරක් ඇඟේ වදින විට හොඳ සනීපයක් දැනේ. දැන් එම සනීපය වෙනුවට අපහසුතාවයක් දැනේ. අයිස්කැට ඇඟේ අතුල්ලනවා වගේ. සියුම් මුවහත් ඇති දෙයකින් හූරන්න වගේ වැටහෙනු ඇත. සමාධියට සමවැදුන පසු සුඛය මහ කරදරයක්, පළිබෝධයක් සේ වැටහේ. සමාධියේදී සුඛය නැති නම් හොඳය යන කල්පනා ඇතිවේ. මෙවැනි අදහස් පහළ වෙන්නේ සමාධිය හොඳින් පවතින නිසාය. දැන් සිව්වෙනි ධ්‍යානය සඳහා කටයුතු කිරීමට කාලයයි. මම තෙවෙනි ධ්‍යානයට සමවදින්නේ නැහැ යන අධිෂ්ඨානය තබා තෙවෙනි ධ්‍යානය ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. පළමු කී හැටියට සුඛයෙහි ඇති ආදීනව සලකා සැප දුක් දෙකෙන් තොර, උපේක්ෂාවෙන් යුක්ත, සිව්වෙනි ධ්‍යානයේ ඇති ඉතා සියුම්, මිහිරි, ශාන්ත, ප්‍රණීත බව අපේක්ෂා කොට එය පහළ කර ගැනීමේ බලාපොරොත්තු ඇති කරගන්න.

ලබා සිටි ධ්‍යානයට වඩා මිහිරි සිව්වෙනි ධ්‍යානය ලැබේවා, සිව්වෙනි ධ්‍යානය පහළ වේවා යන අධිෂ්ඨානය තබා හුස්ම වදින අරමුණට අවධානය යොමු කරගන්න. මේ කාලසීමාව වන විට ඔබට නිතර තදින් ඇස් පියා ගෙන භාවනා කිරීමේ අපහසුතා ඇතිවිය හැකිය. එබඳු වෙලාවට බාගෙට ඇස්පියා ගෙන භාවනා කරන්න.

භාවනා කළා ඇති, භාවනාව හිටිය වගේ අදහස් ඇති විය හැක. මෙසේ බොහෝ වාර ගණන් භාවනාව

සේවනය කර ගෙන යන විට දුක, සැප දෙකෙන් තොර උපේක්ෂාවෙන් යුක්ත සිව්වෙනි ධ්‍යානය පහළ වෙනු ඇත. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සම්පූර්ණයෙන්ම නොදැනී යාම සිව්වෙනි ධ්‍යානයේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයකි. මේ මට්ටමට ඔබට පැමිණිය හැකි වූයේ නම් බුදුරදුන් වර්ණනා කළ ධ්‍යාන හතරම ලැබූ කෙනෙක් බවට පත්වේ.

මෙතැන් පටන් ඉහත සඳහන් කළ සල්ලක්ඛන විවට්ටන පාරිශුද්ධි යන අවස්ථා තුන විදර්ශනා මාර්ගඵල වශයෙන් වැඩිය යුතුය.

සමාධි භාවනා ගැටලු

1. භාවනාවට මූලික පදනම සකස් කර ගැනීම

භාවනාව ආරම්භ කිරීමට සකස් වීමේ දී ඔබ සිත හොඳට නිදහස් කර ගන්න ඕනෑ. සියලු වගකීම් බැඳීම් ආදියෙන් ඉවත්විය යුතුයි. පොත්පත් බැලීම, ලියුම් ලිවීම, අමුත්තන් හමුවීම, අත්‍යවශ්‍යම දේකට හැර කථා කිරීම නවතා දැමිය යුතුය. භාවනාවෙන් ප්‍රගතියක් ලබන්න ඕනෑ යන අධිෂ්ඨානය සිතේ තබාගත යුතුය.

2. භාවනාවට වාඩි වීම:

භාවනාවට වාඩිවීමේදී පුරුෂ පක්ෂය බද්ධපරියංකයෙනුත්, කාන්තා පක්ෂය දෙපා පස්සට නමා අර්ධ බද්ධ පරියංකයෙනුත් වාඩිවීම ඉතා හොඳ ක්‍රමයයි. එසේ අපහසු කෙනෙක් හැකි ආකාරයකින් වාඩි වූවාට කම් නැත. පුටුවක, පඩියක් උඩ, බංකුවක වාඩි වී, හාන්සි පුටුවක ඇල වී, නිදි ඉරියව්වෙන් භාවනාව මෙනෙහි කළාට වරදක් නැත.

3. භාවනා ආරම්භය හා අවසන් කිරීම:

භාවනාව ආරම්භ කිරීමේදී ඉතා කෙටියෙන් තෙරුවන් වැඳීම, තෙරුවන් සමාකර ගැනීම, තෙරුවනට ජීවිත පූජාව, ගුරුවරයාට ජීවිත පූජාව, දෙමාපිය ගුරුවරයන් සමාකර ගැනීම දිනකට තෙවරක්වත් කළ යුතුය. එය කරන්නේ මෙසේය:-

i. ඒ අරහං ආදී වූ, අනන්ත ගුණ ඇත්තා වූ, සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

ii. නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මයට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

iii. ආර්ය මහා සංඝ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා

iv. බුද්ධ රත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

v. ධර්ම රත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

vi. සංඝ රත්නයට මාගේ ජීවිතය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

vii. මාගේ ගුරුවර දෙමාපියන්ට නමස්කාර කරමි. නමස්කාර වේවා.

viii. මාගේ ගුරුවර දෙමාපියන් කමා කරගනිමි. කමා කරවන සේක්වා.

අනෙක් අවස්ථාවට තෙරුවන් සිහිකර භාවනාවට සිත යොදා ගැනීම ප්‍රමාණවත්ය මම මේ ප්‍රතිපත්ති බලයෙන් ඒකාන්තයෙන්ම සසර දුකින් මිදෙමි යන හැඟීමෙන් භාවනාව ආරම්භ කරන්න. භාවනාව අවසන් කර මම මේ ප්‍රතිපත්ති බලයෙන් නිවන් අවබෝධ කරන්න ඕනෑ යන පැතුම තබාගන්න. අප කරගෙන යන ආකාරයට මේ පාලි වාක්‍ය කියන්න.

"ඕකාස අහං පටිපත්ති පූජාය ඕවාදං"
සබ්බඤ්ඤු ගෝතමස්ස පතිකරෝමි
අහං බුද්ධ පරායනෝ - ධම්ම පරායනෝ
සංඝ පරායනෝ විහරාමි
බුද්ධ රතනං - ධම්ම රතනං - සංඝ රතනං
තිණ්ණං රතනානං ආනුභාවේන - සබ්බන්තරායෝ
විනස්සන්තු සබ්බේ මාරා පලායන්තු

අවසර ස්වාමිනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස මම ප්‍රතිපත්ති පූජාව පිළිබඳ අවවාදයට අනුව ගෞතම වූ සර්වඥයන් වහන්සේ අනුගමනය කරමි. මම බුදුන්, දහම්, සඟුන් යන ත්‍රිවිධ රත්නය පිහිට කරගෙන වාසය කරමි. ඒ ත්‍රිවිධ රත්නයේ බලයෙන් සියලු උපද්‍රව දුරුවේවා. සියලු මාරයෝ පලායෙත්වා, යනු එහි අදහසයි.

4. භාවනාව පටන් ගත් හැටියේම හිත දුවන්න පටන් ගනී:

ඔබේ සිත භාවනාවට පුරුදු නැති නිසා හිත දුවනවා. සිතේ දිවීමක් නැත. සිත ආනාපානසති අරමුණ අතහැර වෙනත් අරමුණක් ගත්විට දුවන්නා වගේ වැටහේ. නැවත බලෙන් වාගේ අරගෙන සිත නාසයේ අග තබා හුස්ම

වැදීම අරමුණු කරමින් භාවනා කරන්න. මෙසේ නැවත නැවත කරගෙන යාමේදී සිත භාවනා අරමුණට පුරුදු වී දිවීම අඩුවෙනු ඇත.

5. භාවනාවට වාඩි වී ටික වේලාවකින් රිදුම් කැක්කුම් පටන් ගනී.

ඔබේ කය භාවනාවට හුරුවී නැත. ඒ නිසා දණහිස, පිටකොන්ද ආදී තැන්වල රිදුම් - කැක්කුම් හටගනී. සමාධි භාවනාවේදී ඒවා මෙනෙහි කිරීමට යාම හොඳ නැත. හිත කය දෙක භාවනාවට පුරුදු වන විට මේවා සංසිඳී යයි. එතෙක් හැකිතරම් වේලා භාවනා කොට නැගිට ටික වේලාවක් සක්මන් කර නැවත වාඩිවෙන්න. මෙසේ කරගෙන යනවිට හිත කය භාවනාවට හුරු වූ පසු ඒ අමාරුකම් නැති වී යයි.

6. භාවනා කරන විට නිදිමත, කම්මැලිකම, කළකිරෙන ගති, භාවනාව එපා වෙන ගති ඇතිවෙයි.

භාවනාවක් පටන් ගත් විට ඒ වගේ දේවල් ඇතිවෙනවා. ඔය විදියට වෙන්නේ නීවරණයන්ගේ බලපෑම නිසයි. සිත ටිකක් තැන්පත් වී භාවනාවට රුචිය ඇතිවෙන කොට ඒවා අඩු වී යනවා. එතෙක් ඉවසීමෙන් යුතුව භාවනා කරගෙන යන්න.

7. භාවනා කරන විට නාසය ඉඩමදි තරම්: වෙලාවකට කටිනුත් හුස්ම ගන්න සිදුවෙනවා.

ආනාපාන සතිය වඩන්න පටන් ගත්විට ඇතැම් කෙනෙකුට එහෙම වෙනවා. ඇතැම් විට ඕනකමෙන් හුස්ම ගන්න ගිය විටත් ඔය විදියට ඇතිවෙනවා. ඕනෑකමෙන්

හුස්ම ගන්න හොඳ නෑ. එය භාවනාවක් නොවෙයි. අරමුණ අල්ලා ගැනීමට ගන්නා උත්සාහය අඩුකරන්න. නිකම් ඉන්න වෙලාවට වගේ ස්වාභාවික වශයෙන් හුස්ම යන්න එන්න ඉඩ හරින්න. එවිට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වල ඕළාරික, ගොරෝසු ගතිය අඩු වී සංසිඳී යනවා ඇත.

8. **සමහර වෙලාවට හුස්ම ගන්නා විට වැඩියෙන් දැනෙනවා. පිටකරන විට අඩුවෙන් දැනෙනවා. පිට කරන විට වැඩියෙන් දැනෙනවා. හුස්ම ගන්න විට අඩුවෙන් දැනෙනවා.**

සමහර කෙනෙකුට එහෙම වෙනවා. එවිට වැඩිපුර දැනෙන හුස්ම ගැනීම පිට කිරීම පමණක් නොවේ. අඩුවෙන් දැනෙන එකත් ඒ ආකාරයෙන්ම මෙනෙහි කරන්න. අඩුවෙන් දැනෙන එක වැඩිකර ගැනීමට වෑයම් කළොත් ඔබ හොඳටම වෙහෙසට පත් විය හැක. ඒ නිසා කලබල නොවී දැනෙන ආකාරයෙන් සතුටු වී භාවනාව කරගෙන යන්න. ඔබට හැමදාමත් ඔය අඩු වැඩි ගතිය තිබිය හැකිය.

9. **වෙලාවකට වම් නාස් පුඩුවෙනුත්, වෙලාවකට දකුණු නාස් පුඩුවෙනුත් වෙලාවකට දෙකෙන්මත් හුස්ම යනව එනවා දැනෙනවා.**

හුස්ම යාම ඒම එක ආකාරයකට සිදු වන්නක් නොවේ. භාවනා කරගෙන යන විටයි ඒවායේ වෙනස්කම් දැනෙන්නේ. ඒවා තමන්ට උවමනා හැටියට වෙනස් කරන්න යන්න එපා. ඒ දැනෙන ආකාරයටම මෙනෙහි කරන්න. එවිට ඔබේ භාවනාව ප්‍රගතිය කරා ගමන් කරනු ඇත.

10. **හුස්ම ගැනීම-පිට කිරීම මෙනෙහි කරන විට ටික**

වේලාවක් දැනේ. නැවත නොදැනේ. නැවතත් දැනේ.

සමහර කෙනෙකුට එහෙම වෙනවා. ටික වේලාවක් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දැනී ඊට පසු ගිලුන වගේ යට උනා වගේ වෙනවා. සමහර විට විනාඩි හතරක් පහක් දැනෙනවා. විනාඩි හතරක් පහක් දැනෙන්නේ නෑ. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දැනෙනතුරු මෙනෙහි කරගෙන යන්න. නොදැනෙන විටත් නාසයේ අගට හිත තියා මෙනෙහි කරන්න. එවිට හිත දුවන්නේ නම් ඒක නවතා බුදු ගුණයක් හෝ මෙනෙහි කරන්න. නැවත දැනෙන්න පටන් ගත් පසු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස මෙනෙහි කරගෙන යන්න.

11. **භාවනාවට වාඩි වී ටික වෙලාවකින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස නැතිවෙනවා. ඊට පසු අරමුණු ගන්න හදන කොට පපුව රිදෙනවා. හිස තදවෙනවා.**

ආනාපාන සතිය වඩන කොට හුස්ම වදින අරමුණ ක්‍රමයෙන් සියුම්ව නොදැනී යයි. එය භාවනාවේ ප්‍රගතියකි. එම ගෙවී ගිය අරමුණ නැවත ගොරෝසු වශයෙන් ගැනීමට වෑයම් නොකළ යුතුයි. ඇතැම් අය හුස්ම වදින අරමුණ ගොරෝසුවට තබාගෙන මෙනෙහි කළ යුතු යයි සිතති. එය වැරදි කල්පනාවකි. ඒ සියුම් වී ගිය අරමුණ නැවත ගැනීමට වෑයම් කිරීමේදී යෝගාවචරයා හොඳටම හෙම්බත් වේ. පපුව රිදෙන තද වෙන ගති, හිස තද වෙන ගති එන්නේ එවිටයි. ඒ නිසා අරමුණ නොදැනේ යයි කලබල නොවී කලින් අරමුණ දැනුන තැනට අවධානය යොමු කොට උපේක්ෂාවෙන් යුතුව වාඩි වී සිටිය යුතුය. එවිට හිත හොඳට තැන්පත් වේ.

12. වෙලාවකට හොඳට භාවනා කළ හැකිය. නැවත භාවනාවට වාඩි උනහම භාවනා කරන්න අමාරුයි. හිත දුවනවා වාගේ රිදුම්, කැක්කුම් එනවා.

ආනාපානසතිය භාවනා කරන කොට, හිත හොඳට අරමුණේ පිහිටලා එක්තරා රිද්මයකට ඉබේම වාගේ භාවනා කෙරෙන කොට බොහෝ වෙලාවක් වුවත් වාඩි වී සිටීමට හැකි වෙනවා. ඒකට අටුවාවල කියන්නේ වීථිපටිපන්න කියලයි. භාවනාව හොඳට මගට වැටිල තාලයකට වගේ භාවනා කෙරෙන අවස්ථාවයි. එහෙම නැති වෙලාවට භාවනාව හොඳට පිහිටන්නේ නෑ. ඒක සාමාන්‍ය දෙයක්. එම අවස්ථාවේදී වීරිය කරන්න පටන් ගත්තොත් ගින්නට පිදුරු දැම්ම වගේ තව තව ඇවිස්සෙනවා. මෙය මග හැරිය යුතු අවස්ථාවකි. ඒ නිසා වෙනත් දෙයක යෙදෙන්න. බුදුගුණ මෙනෙහි කරන්න. ඒ ගතිය මඟහැරෙන තුරුම මෙසේ කරන්න.

13. පැයක් පමණ භාවනා කරගෙන ගියහම මුළු ඇඟම ගල් උනා වගේ අත පය තිබූ තැනින් සොලවන්න අමාරුයි.

භාවනාවට වාඩිවෙන කොටම මම මෙපමණ වේලාවකින් භාවනාව අවසන් කරනවා කියා අධිෂ්ඨාන කරන්න. ශරීරය ගල් උනා වගේ දැනුනට බය වෙන්න එපා. සමහර වෙලාවට එසේ විය හැකියි. එසේ වූ විට ලිහිල් වේවා යනුවෙන් අධිෂ්ඨාන කරන්න. නැගිටින්න ඕනෑ යන අදහස ඇති කරගන්න. නොඑසේ නම් ශරීරය තදවෙන්න වගේ දැනෙන විට ඇස් ඇර භාවනාව නවතා දමන්න.

14. සමහර වෙලාවට භාවනා කරන කොට ගිනි ගොඩක ඉන්නා වගේ මුළු ශරීරයම රත් වෙනවා. දාඩිය දාන්න පටන් ගන්නවා.

සියුම් වූ ආනාපානසති අරමුණ අධික උත්සාහයෙන් ගන්න ගියහම මෙසේ ශරීරයේ රත්වීම් වැනි දේ ඇතිවිය හැකිය. විදර්ශනාවට වැටීමෙනුත් එසේ විය හැකිය. බය වෙන්න දෙයක් නැහැ. නිතරම එහෙම වන්නේ නැහැ. මෙය කලාතුරකින් සිදුවන දෙයක්. ඒ වෙලාවට භාවනා නොකර ටිකක් මඟහරින්න.

15. ආනාපානසතිය වඩන විට බුද්ධ රූප, දේව විමාන, රහතුන් වහන්සේලා ආදී නොයෙක් රූප දර්ශන මනසට එනවා.

සමාධි භාවනාවේදී මනසට එන රූපදර්ශන පිළිබඳව විශේෂයෙන් සැළකිලිමත් විය යුතුය. නොමඟයාමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇති අවස්ථාවකි. විදර්ශනා භාවනාවේදී නම් එම රූප දර්ශන මෙනෙහි කළ හැකිය. සමාධි භාවනාවේදී එසේ කළ නොහැක. උත්සාහයෙන් වලක්වා ගත යුතුය. රූප දර්ශන එන විට ඒවා මඟහැර හුස්ම වදින අරමුණට අවධානය යොමු කරන්න. එසේ නොනවතී නම් උවමනාවෙන් හත් අට වාරයක් හුස්ම ගන්න. ඉක්මනට ඉක්මනට හුස්ම ගෙන බලන්න. මේ රූප දර්ශන මගේ භාවනාවට බලවත් බාධාවක් යයි සිතා ඒවා මඟහරවා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. එසේත් නොනවතී නම් ඇස් ඇර භාවනාව නවතා දමන්න. නැවත නැවත මෙසේ කරමින් ඒවා මගහරවා ගන්න. ඒවා සිතට පුරුදු වෙන්න, ඇබ්බැහි වෙන්න ඉඩ දෙන්න එපා. ඒවා භාවනාවේ දියුණුවක් නොව භාවනාවට උපද්‍රවයෝය.

16. රාත්‍රියට නොනිදා භාවනා කිරීම.

නොනිදා භාවනා කිරීම කිසිසේත් අනුමත කළ නොහැක. අඩු වශයෙන් පැය හතරක් පහක්වත් නින්ද අවශ්‍යයි. රාත්‍රී දහයමාරේ සිට දෙකහමාර දක්වා මධ්‍යම රාත්‍රියේ භාවනා කිරීමෙන් වළකින්න. එම කාලයේ නුවණ නොවැඩේ. දිනපතා එළිවෙන තුරු නොනිදා භාවනා කළොත් අතුරු ආබාධවලට හා මානසික විකෘති වලට පත්විය හැකිය. විශේෂයෙන් භාවනාව සඳහා අලුයම් කාලය ඉතා හොඳය.

17. භාවනා කරගෙන යනවිට ශරීරය නැමෙන ගති, කරකැවෙන ගති, ගැහෙන ගති, බෙල්ල නැමෙන ගති, ශරීරය පැත්තට ඇලවෙන ගති ඇතිවේ.

ඒ ශරීරය නැමෙන ගති ආදිය ඇතැම් අයට ඇතිවේ. ඒවා භාවනාවේදී සාමාන්‍ය දේවල්ය. භාවනාව නවතා දැමූ විට ඒවාද නැවතී යයි. නොනැවතී දිගටම පවතී නම් භාවනා ආචාර්යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

18. ඇස් පියාගෙන භාවනා කරන විට පිරිත් කියන්නා වගේ, ගාථා කියන්නා වගේ, කවුද කථා කරල එක එක දේ කියන්න වගේ ඇහෙනවා.

මේවා භාවනා කරන ඇතැම් අයට ඇහෙන දේවල්ය. ඒවා ඇත්ත දේ හැටියට ගන්න එපා. ඒවා ගණන් ගන්න එපා. තමන්ගේ භාවනාව හොඳින් කරගෙන යන්න. එවිට ඒවා මග හැරී යාවි.

19. භූත දෝස, මානසික රෝග ඇති අය භාවනා කිරීම.

මෙබඳු රෝග ඇති අය දිවා රෑ වෙහෙස වී භාවනා කිරීම හොඳ නෑ. රෝගය උත්සන්න බවට පත්වේ. එවිට නොයෙක් කරදර වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. වැඩිය භාවනා නොකර ටික ටික භාවනා කළාට කම් නැත.

20. භාවනා කරගෙන යනවිට කොහේ ඉන්නවද දන්නේ නෑ. මොනවත් තේරෙන්නේ නෑ බය හිතෙනවා.

ඔබ භාවනාවේ හොඳ අවස්ථාවකට පැමිණ ඇත. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස සංසිඳී, හිත හොඳට සමාධිමත් වූ විටයි එහෙම වෙන්නේ, බයවෙන්න දෙයක් නෑ. ඇස් අරින්නේ නැතිව ඉරියව් මාරු නොකර එහෙමම ඉන්න. යම් කිසි වෙලාවක් ගිය පසු නැවත අරමුණු වැටහෙන්න පටන් ගනී. එවිට නැවත අරමුණු මෙනෙහි කරගෙන යන්න.

21. ආනාපාන සති අරමුණේ සිහිය පිහිටුවීම

මෙය භාවනා යෝගීන්ට සමාධිය දියුණු කර ගැනීම සඳහා ඉතාම අවශ්‍ය දෙයකි. ආරම්භයේදී ඇතුල් වෙනවා, පිටවෙනවා ආදී වශයෙන් වචන මාලාවකින් මෙනෙහි කළා. එහෙත් එය හැමදාම කළ යුතු පිළිවෙළක් නොවෙයි. එය හරියට පොඩි දරුවන්ට අයන්න ආයන්න කියන්නා වගෙයි. ඒ දරුවා ඉහළ ශ්‍රේණියකට ගිය පසු පොතක් කියන්න අයන්න ආයන්න කියන්නේ නැහැ. අකුරු ටික දැන් ප්‍රගුණ වෙලා. ඒ නිසා පොත බලාගෙන කියවගෙන යනවා. ඒ වගේ යෝගාවචරයා ඇතුල් වෙනවා. පිටවෙනවා. ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම හෝ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ගණන්

කිරීම කරන්නේ භාවනාවේ ළදරු කාලයේදීය. වචන වලින් මෙනෙහි කිරීම හෝ ගණන් කිරීම කළ යුතුය. එසේ කරන්නේ සිත භාවනා අරමුණේ පිහිටන තුරු පමණයි. ඉන්පසු ඒක අතහැර දමන්න ඕනැ. හුස්ම වදින තැනට හිත තබාගෙන ඉන්න ඕන. සිහිය පිහිටුවා ගැනීම කියන්නේ ඒකටයි. ඵුසන යනුවෙන් ඉහත කියන ලද්දේද මෙයමයි. මෙම සිහිය පිහිටුවා ගැනීම භාවනාවට ඉතාම අවශ්‍යයි. ඒක නැතිව සමාධිය දියුණු කරන්න අපහසුයි. ඒ නිසා මෙය ඉතා හොඳින් තේරුම් ගන්න ඕනැ. අපි හිතනවට වඩා වැඩි වේගයකින් හුස්ම ඇතුල් වෙනවා. පිට වෙනවා. අපි වචන වලින් මෙනෙහි කිරීම මන්දගාමීයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස ඊට වඩා වේගවත්. එම නිසා යන එන ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස වචන වලින් මෙනෙහි කරන්න බැරුව යනවා. මග හැරිල යනවා. සිහිය පිහිටුවා ගත්තහම හැම හුස්ම පාරක්ම දැනගත හැකි වෙනවා. ආනාපානසති භාවනා විස්තරේදී කියන ලද උපමාවෙහි ආබාධිතයා කණුව මුලට වෙලා ඉන්නවා. ඔන්චිල්ලාව කණුව ළඟින් එහාට මෙහාට යන හැටි බලා ඉන්නවා. ඒකට අමුතු ව්‍යායාමයක්, උත්සාහයක් ගන්නෙ නෑ. ඒ වගේ යෝගාවචරයා ඇස් පියාගෙන ශරීරය නිශ්ශබ්ද කොට නාසය අගට සිත තබාගෙන අවධානය යොමු කොට සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නවා. එවිට නාසය අග වැදෙමින් හුස්ම යනවා එනවා දැනෙනවා. ඒකට අමුතු ව්‍යායාමයක් අවශ්‍ය නෑ. උත්සාහයක් උවමනා නෑ. නිරායාසයෙන්ම හුස්ම යනවා එනවා. දැනෙනවා. සිත එකඟ වෙනවා. සිහිය පිහිටුවා ගැනීම කියන්නේ මේ ආකාරයට අරමුණට හිත යොදා ගැනීමයි.

22. ආනාපානසතිය වඩා ඉන් පසු මෛත්‍රී භාවනාව කළ හැකිද?

ඉතාම ලේසියෙන් කළ හැකිය. කොණ්ඩය ඇති තැනැත්තාට කැමති පැත්තකින් කොණ්ඩය බැඳිය හැකිය. එමෙන්ම සමාධිය ඇති යෝගාවචරයාට කැමති භාවනාවකට හරවා ගැනීම ඉතා ලේසිය. එහෙත් සියලු සත්වයෝ සුවපත් වේවා කීවාට මෛත්‍රිය නොවැඩේ. එය පිළිවෙළකට කළ යුතුය. මෛත්‍රිය වැඩීමට පද සතරකි. අහං අවේරෝ හෝමි, අබ්‍යාපජ්ඣෝ හෝමී, අනීඝෝ හෝමී, සුඛී අත්තානං පරිහරාමී, යනු ඒ සතරයි. මෙය ලිහිල්ව සරලව තෝරන කොට මම වෛර නැත්තෙක් වෙමි. මම තරහ නැත්තෙක් වෙමි. මම නිදුක් වෙමි. මම සැපවත් වෙමි. යනුයි. භාවනාවට වාඩි වී පළමු කොට තමන් ඉතා ප්‍රිය කරන පුද්ගලයෙක් අරමුණට ගත යුතුය. පුරුෂයෙක් නම් පුරුෂයෙක්ව, ස්ත්‍රියක් නම් ස්ත්‍රියක් අරමුණට ගත යුතුයි. ආනාපානසතිය වැඩුවේ සුළං පාරක් නාසයේ අග වදිනවා යන සම්මුතියේ පිහිටා ගෙනය. මෙත් වැඩීමේදීද සත්වයෙක් යන සම්මුතියේ පිහිටා භාවනා කළ යුතුය.

මෙහිදී පළමුවෙන් කළ යුත්තේ තමාට මෙත් වැඩීමයි.

මම වෛර නැති වෙම්වා...!

මම වෛර නැති වෙම්වා, මම වෛර නැති වෙම්වා, යනුවෙන් තමාගේ ශරීරය දිහා හිතින් බලා ගෙන භාවනා කරගෙන යන්න ඕනෑ. ආධුනිකයෙක් නම් සතියක් හමාරක් මෙසේ තමාට මෙත් වැඩිය යුතුය. සමාධිය දියුණු වූ කෙනෙකුට පැය කීපයකින් මේ ටික කළ හැකි වේ.

තමා පිළිබඳ මෙත් වැඩීම ප්‍රගුණ වූ පසු තමන් ඉතා ප්‍රිය කරන කෙනෙක් අරමුණු කරගෙන භාවනා කරන්න ඕනෑ. පුරුෂයෙක් නම් තමා ඉතා ප්‍රිය කරන පුරුෂයා ඉදිරියෙන් ඉන්නා සේ සලකා, ස්ත්‍රියක් නම් තමා ප්‍රිය කරන ස්ත්‍රිය ඉදිරියෙන් ඉන්න හැටියට සලකා වෛර නැති වේවා. වෛර නැතිවේවා යනුවෙන් භාවනා කළ යුතුය. තමන් ප්‍රිය කරන තැනැත්තාට දෙමව්පිය ගුරුවර, සහෝදර, හිත මිතුරු කෙනෙක් ගැනීම හොඳය. මෙසේ ප්‍රිය කරන පුද්ගලයා පිළිබඳ භාවනාව ප්‍රගුණ වූ පසු, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා කෙරෙහිද එසේම කළ යුතුය. අවසානයේදී තමන්ට වෛර පුද්ගලයා ඉදිරියෙන් ඉන්නා වගේ සිතා වෛර නැතිවේවා යනුවෙන් භාවනා කරන්න ඕනෑ. වෛර පුද්ගලයා ගැන භාවනා කරන විට තරහ ගතිය ඒ නම් භාවනාව ප්‍රගුණ වී නැත. නැවත ප්‍රිය මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයා ගැන භාවනා කළ යුතුය. මෙසේ භාවනා කොට ප්‍රිය පුද්ගලයාද, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයාද, වෛර පුද්ගලයාද සමතාවයට පැමිණියේ නම් භාවනාව ප්‍රගුණ වී ඇත. ඒකට කියන්නේ සීමා සම්භේදය කියලයි. මේ තත්වයට ආවේ නම් මෛත්‍රී සමාධිය දියුණු වී ඇත.

තවදුරටත් භාවනාව ප්‍රගුණ කරගත් පසු මෛත්‍රිය පැතිරවීම කළ හැකිය. නැගෙනහිර පැත්ත දිහා හිතින් බලාගෙන සියලු සත්වයෝ වෛර නැති වෙත්වා යනුවෙන් විනාඩි හතරක් පහක් මෛත්‍රිය පතුරවන්න. මෙය සාර්ථක වී නම් නැගෙනහිර දිශාව අරමුණු කරන විට කෝටි ප්‍රකෝටි ගණන් අනන්ත සත්ව සමූහයා පිළිබඳ මෛත්‍රියත් සත්ව සඤ්ඤාවත් පිහිටා සිටී. ඉන්පසු බස්නාහිර උතුර දකුණ යන දිශාවලටත් මෙසේ මෙත් සිත පතුරවන්න.

ඉන් අනතුරුව ඊසාන, නිරිත, වයඹ, ගිනිකොන, උඩ, යට යන අනෙක් දිශාවලටත් මෛත්‍රිය පතුරවන්න. මෙසේ භාවනාව ප්‍රගුණ වූ පසු තමන් කැමති හැටියකට මෛත්‍රිය පැතිරවිය හැකිය. දකින දකින සත්වයන් කෙරෙහි මහ පුදුම මෛත්‍රී සිතක් ඇතිවේ. මෛත්‍රී සිත සත්වයන් වෙත ගලා යන්නට පටන් ගනී. මෛත්‍රීය දියුණු කරගත් යෝගාවචරයාට ලෝකය ලස්සන මල් පිපුණ වත්තක් මෙන් ඉතා ප්‍රිය ජනකය. මෛත්‍රී බලය නිසා ඇතැම් යෝගාවචරයින්ගේ ශරීරයෙන් රැස් විහිදෙන්නා සේ තමන්ට වැටහේ. දකින අයද තමන්ට ඉතා ප්‍රිය කරයි. ආනාපාන සතියේ ශාන්ත බවත්, මෛත්‍රීයේ ශාන්ත බවත් එක් වූ විට වචනයෙන් කිව නොහැකි අසීමිත ශාන්ත - ප්‍රණීත බවක් ඇතිවේ. මේ තත්වයට පත්වීමට ආධුනිකයෙකුට සෑහෙන කාලයක් ගත වේ. එහෙත් ආනාපානසති සමාධිය වැඩූ කෙනෙකුට දින කීපයකින් මේ ටික කළ හැකිය. මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳ මේ ඉතා කෙටි විස්තරයකි. අවශ්‍ය අය පොත පත ආශ්‍රයෙන් තේරුම් ගන්න.

විපස්සනා භාවනාව

පින්වත්නි, මේ භාවනා වැඩ සටහනෙන් විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ කරුණු කියා දීමටයි. අදහස් කරන්නේ. නොයෙක් ආකාරයෙන් විදර්ශනා භාවනා කරන්න පුළුවනි. එහෙත් වැඩි දෙනෙක් භාවිතා කරන්නේ සප්ත විසුද්ධි ක්‍රමයයි. ඒ නිසා ඒ ගැන කරුණු ටිකක් කියා දීමට හිතාගත්තා.

ශීල විසුද්ධිය:

මෙහි පළමු පියවර ශීල විසුද්ධියයි. ශීල විසුද්ධිය කියන්නේ අමුතු දෙයක් නොවෙයි. පිරිසිදුව රකිනා ශීලයයි. අඛණ්ඩ ආදී ලක්ෂණයෙන් යුක්ත නිවන් පිණිස පවත්නා ශීලයක් රැක්කාම ශීල විසුද්ධිය ඇති කරගන්න පුළුවනි. පඤ්ච ශීලයේ සිට කවර ශීලයකින් වුවත් ශීල විසුද්ධිය ඇති කර ගත හැකිය.

චිත්ත විසුද්ධිය:

ශීල විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කළ යෝගාවචරයා චිත්ත විසුද්ධිය සම්පූර්ණ කරන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ සූත්‍ර දේශනාවල වදාරා ඇත්තේ පඤ්ච අභිඥ්ඥා අෂ්ඨ සමාපත්ති උපදවා විදර්ශනාවට බහින ආකාරයයි. ඒවාට කියන්නේ උත්කෘෂ්ඨ දේශනා කියලයි. යමක් කියන කොට ඉහළ මට්ටමකින් කීමයි. එහෙත් "පඨමම්පහං භික්ඛවේ ඣානං නිස්සාය ආසවානං ඛයං වදාමි" යන දේශනාවලට අනුව ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් වුවත් විදර්ශනා කරන්න පුළුවන්. උපචාර සමාධිය උපදවා

ගෙනත් විදර්ශනා කළ හැකියි. මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසතිය හා ද්වත්තිංසාකාරය ඇරුණාම ඉතිරි කර්මස්ථාන දහ නවයම උපචාර කර්මස්ථානයි. මේ ශාසනයේ ඇතැම් කෙනෙක් සමාධිය උපදවන්නේ නැතුව මුල සිටම විදර්ශනා කරනවා. ඒ අයට ඇති වන්නේ ඛණික සමාධියයි. ඒ ඛණික සමාධියත් චිත්ත විසුද්ධිය ලබාදෙනවා.

ඛණික සමාධිය දියුණු වූ විට උපචාර, අර්පනා සමාධි බලය ලබා දෙනවා, ඒ නිසා විසුද්ධි මාර්ග මහා ටීකාවෙහි මෙහෙම කියලා තියෙනවා. **"ඛණික චිත්තේකග්ගතාති ඛණමත්තට්ඨිතිකො සමාධි සෝපිහි ආරම්මණේ නිරන්තරං ඒකාකාරේන පවත්තමානෝ පටිපක්ඛ ධම්මේහි අනභිභූතෝ අප්පිතෝ විය චිත්තං නිච්චලං කරෝති"** ඛණික චිත්තේකග්ගතා යනු ක්ෂණ මාත්‍රයක් පවතින සමාධියයි. ඒ සමාධිය අරමුණෙහි නිරතුරුව ඒකාකාරයෙන් පවතිමින් ප්‍රතිපක්ෂ ධර්ම නැමති නීවරණයන්ට මැඩ ගත නොහැකි වූයේ අර්පනා සමාධියට සමවැදුනාක් මෙන් සිත නිශ්චල කරයි යනු එහි සරල තේරුමයි. මේ අනුව ඛණික සමාධියෙනුත් නීවරණයන් යටපත් කොට යෝගාවචරයාට චිත්ත විසුද්ධිය ලැබිය හැකිය. උපචාර සමාධියෙනුත් චිත්ත විසුද්ධිය ලබාදෙයි. අර්පනා සමාධියෙන් ඉතා හොඳින් චිත්ත විසුද්ධිය ලබාදෙයි. සිතේ ඇතිවන භාවනාවට බලවත්ව බාධාවක්ව පවතින නීවරණ යටපත් කොට සිත පිරිසිදු කරන නිසා ඒකට චිත්ත විසුද්ධිය කියනවා.

දිට්ඨි විසුද්ධිය:

දිට්ඨි විසුද්ධිය ඇති කර ගැනීමට නාමරූප ධර්මයන් අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුයි. ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, ඉන්ද්‍රිය, චතුරාර්‍ය සත්‍ය, පටිච්ච සමුප්පාද ආදී නොයෙක් ආකාරයෙන් විදර්ශනා කළ හැකිය. යෝගාවචරයෝ තම තමන් කැමති ආකාරයකින් විදර්ශනා කරති. ධ්‍යානයක් ලබා ගත් යෝගාවචරයා යට කී ආකාරයට ධ්‍යානය හොඳින් ප්‍රගුණ කරගෙන වේලාව නියම කරගෙන ධ්‍යානයට සමවදින්න ඕනෑ. අනතුරුව ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටිය යුතුයි. ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටිනවා කියන්නේ ඒ ධ්‍යාන සිත් පේළිය අවසන් කොට බාහිර අරමුණු ගන්න පටන් ගැනීමයි. ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටි විට ප්‍රත්‍යවේක්ෂා වශයෙන් විතර්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා යන අංග පස වැල නොකැඩී සිතේ ගලායන්න පටන් ගනී. ඒවා අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් විදර්ශනා කළ හැකිය. නොඑසේ නම් ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රියන්ට ගොදුරු වන රූප වේදනාදිය අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට පුළුවන. අපි භාවනා කරන පිළිවෙළට අනුව ශරීරයේ ඇති වෙන සංවේදනා ලුහුබැඳ මෙනෙහි කිරීමෙන් විදර්ශනාව කෙරේ. සංවේදනා මෙනෙහි කිරීමෙන් නාමරූප හඳුනාගන්නේ කෙසේද? සංවේදනා කියන්නේ වේදනාවටයි. වේදනාව ගත්විට ඉතිරි සඤ්ඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාණ යන තුනම ගත්ත වෙනවා. ඒවා එකට ඉපදීම, එකට නැතිවීම, එක අරමුණක් ගැනීම ආදී සම්ප්‍රයෝග ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි. ඒ නිසා සංවේදනාව ගැන යම්කිසි අවබෝධයක් ලැබුවා නම් ඉතිරි තුන පිළිබඳවත් අවබෝධය ලැබුවා වෙනවා. සංවේදනා පවතින්නේ ශරීරය ඇසුරු කොට ගෙනයි.

ශරීරය රූපස්කන්ධයයි. ඒ ගැනත් අවබෝධ උනා වෙනවා. සංවේදනා කියන්නේ නාම ධර්ම. ශරීරය කියන්නේ රූප ධර්ම. ඒ නිසා මේ ආකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් නාමරූපයන් පිළිබඳව දැනුම ලබා දෙන බව තේරුම් ගත යුතුය. මෙසේ නාමරූප ධර්මයන් වෙන් කොට තේරුම් ගැනීමටයි දිට්ඨි විසුද්ධිය කියල කියන්නේ. සත්ව පුද්ගල වශයෙන් ගෙන තිබෙන දෘෂ්ටිය නැති වන නිසා ඒකට දිට්ඨි විසුද්ධිය කියනවා.

කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය:

අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයේ සියලු සැක දුරු කෙරෙන අවස්ථාව කංඛාවිතරණ විසුද්ධියයි. එය සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයා නැවත නැවත නාමරූප ධර්මයන් මෙනෙහි කරන්න ඕනෑ. නාමරූප ධර්ම පිළිබඳව අවබෝධය ලබන අවස්ථා තුනක් තියෙනවා. එනම් ඤාත පරිඤ්ඤා, තීරණ පරිඤ්ඤා, පහාන පරිඤ්ඤා යනුයි. පරිඤ්ඤා කියන්නේ යමක් අතට ගත් දෙයක් මෙන් පිරිසිඳ දැන ගැනීමයි. නාමය අරමුණට නැමෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. රූපය කැඩෙන බිඳෙන ගතියෙන් යුක්තයි. වේදනාව විඳීම් ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි. මේ ආදී වශයෙන් නාමරූප ආදීන්ගේ පුද්ගලික ලක්ෂණ දැනගන්නා අවස්ථාව ඤාත පරිඤ්ඤාවයි. නාමරූප ආදී සියලු ධර්මයන්ගේ පොදු ලක්ෂණයයි කියන අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ වටහා ගන්නා අවස්ථාව තීරණ පරිඤ්ඤාවයි. එසේ අවබෝධ කරගත් ධර්මයන් පිළිබඳ ඇති ඡන්දරාග යයි කියන කෙලෙස් දුරු කරන අවස්ථාව පහාන පරිඤ්ඤාවයි. භාවනා කිරීමේදී නාමරූප ධර්මයන් වෙන්

කරගන්නා දිට්ඨි විසුද්ධිය දක්වා ක්‍රියා කරන්නේ ඤාත පරිඤ්ඤාවයි. එතැන් පටන් භංග ඤාණය දක්වා තීරණ පරිඤ්ඤාවට භූමියයි. භංගඤාණයේ පටන් එහාට පහාන පරිඤ්ඤාවයි. නාමරූප ධර්ම කියන්නේ තමන් භාවනා කරන අරමුණු සමූහයයි. දිට්ඨි විසුද්ධියෙන් නාමරූප වෙන් කරගත් යෝගාවචරයා ඒවායේ තත්ත්වය කුමක්ද කෙසේ ඇතිවුනේද කියල යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් කල්පනා කරනවා. නැවත නැවත භාවනාව සේවනය කිරීමේදී මේ නාමරූප ධර්මයන් ඇති වෙලා නැතිවෙලා යනවා. ඒ නිසා අනිත්‍යයි කියලා තේරුම් ගත්තහම ඒ වගේම හේතුඵල ධර්ම සමූහයක් කියලත් අවබෝධ වෙනවා. දැන් පමණක් නොවෙයි අතීතයෙත් මේ විදියයි. අනාගතයෙත් මෙහෙමයි කියා අනුමාන ඤාණයෙන් තේරුම් ගන්නවා. ප්‍රත්‍යක්ෂ විදර්ශනාව, අනුමාන විදර්ශනාව කියා විදර්ශනාවේ අවස්ථා දෙකක් තියෙනවා. දැන් දැන් ලැබෙන අරමුණ සිතින් අල්ලාගෙන මෙනෙහි කිරීමෙදී ඇතිවන්නේ ප්‍රත්‍යක්ෂ විදර්ශනාවයි. අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන තුන් කාලයෙහි නාම රූප ධර්ම පිළිබඳ ඇති වන්නේ අනුමාන විදර්ශනාවයි. අනුමානය කියන්නේ සැකය නොවෙයි. අනුව මැනීමයි. මුහුදු වතුර ටිකක් දිව ගා බැලුවහම ලුණු රස බව දැනෙනවා. ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ දැන ගැනීමක්. ඒ වගේ යෝගාවචරයා සිතින් අල්ලා ගෙන මෙනෙහි කරන අරමුණු අනිත්‍ය බව තේරුම් ගන්නවා. ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ විදර්ශනාවයි. දිව ගා බැලූ මුහුදු වතුර ටික ලුණු රස නම් මුහුදේ ඇති සියලු ජලය ලුණු රස බව තේරුම් ගන්නවා. ඒ වගේ යෝගාවචරයා වර්තමානයේ මෙනෙහි කරන අරමුණු අනිත්‍ය නම් අතීතයෙත් මෙහෙම වෙන්න ඕනෑ අනාගතයේදීත් මෙහෙම වේවි කියල අනුමාන ඤාණයෙන් දැන ගන්නවා.

ඒ අනුමාන ඤාණයට අන්වයේ ඤාණය කියලත් කියනවා. මෙසේ භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගෙන යාමේදී අතීතයේ මම උන්නද නැද්ද දැන් ඉන්නෙත් මමද වෙන කෙනෙක්ද, අනාගතයේදීත් මම වෙනවද නැද්ද ආදී සොළොස් මහා සැකයම දුරු වී යනවා. බුද්ධාදී අට තැන සැකයත් සමඟ සූවිසි මහා සැකයන්ම දුරුවෙනවා. එසේ සැක දුරුවෙන අවස්ථාව තමයි කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය කියන්නේ. විදර්ශනා මාර්ගයේ සන්ධිස්ථාන තියෙනවා. කංඛාවිතරණ විසුද්ධියත් ප්‍රධාන සන්ධිස්ථානයක්.සහජ නුවණ ඇති නොපසුබටව නිවැරදි භාවනා මාර්ගයේ යන යෝගාවචරයින්ට මෙතනට පැමිණිය හැකිය. අනෙක් අයට මෙතනට පැමිණීම දුෂ්කරයි. දිට්ඨි විසුද්ධියේම භාවනාව නවතිනවා. කංඛාවිතරණ විසුද්ධියට පැමිණි යෝගාවචරයා **"ඉමිනාපන ඤාණෙන සමන්නාගතෝ විපස්සකෝ බුද්ධ ශාසනේ ලද්ධස්සාසෝ ලද්ධපතිට්ඨෝ නියතගතිකෝ චූලසෝතාපන්නෝ නාමහෝති"** යනුවෙන් විසුද්ධි මාර්ගයේ සඳහන් වෙනවා. මේ නුවණින් යුක්ත වූ විදර්ශනා භාවනා යෝගියා වනාහි බුදු සසුනෙහි අස්වැසුම් ලැබූ, පිහිට ලැබූ, නියත ගති ඇති චූලසෝතාපන්නයෙක් වේය යනු එහි අදහසය. පරමාර්ථ වශයෙන් ශාසනයේ අස්වැසුම් ලබනවා පිහිට ලබනව කියන්නේ මගපල ලැබීමයි. මේ කංඛාවිතරණ විසුද්ධියට පැමිණි යෝගාවචරයා මගපල නොලැබුවත් ඒ මගපල ලැබීමට උපාය වූ ප්‍රතිපත්තියෙහි පිහිටා ඇති නිසා අස්වැසුම් ලැබූ පිහිට ලැබූ කෙනෙක් වෙනවා. නොපිරිහෙන ලද කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය ඇති යෝගාවචරයා ලෞකික වූ සීල සමාධි ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත වූ බැවින් මගඵල නොලැබුවත් දෙව් මිනිස් දෙගතියෙහි උපත ලබන බැවින් නියත ගතිකයෙක් වෙනවා. ඒ නිසාම

සතර අපායට නොවැටෙන බැවින් චූල සෝතාපන්නයෙක් වෙනවා.

එහි තවත් තේරුමක් මෙහෙමයි. නාමරූප ධර්මයන් වෙන් කරගෙන ඒවායේ පුද්ගලික ලක්ෂණ නුවණින් සැලකීම නිසා ධර්මය පිළිබඳ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය පහළ වෙනවා. ඒ නිසා අස්වැසුම් ලැබුවෙක් වෙනවා. කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් නාමරූප යනු හේතුඵල ධර්ම බව නුවණින් සලකා සියලු සැක කුකුස් හා වැරදි දෘෂ්ටි දුරු කිරීමෙන් ශාසනයේ පිහිට ලැබුවෙක් වෙනවා. යෝගාවචරයා දිට්ඨි විසුද්ධියෙන් ලෞකික වශයෙන් දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරනවා. කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් සමුදය සත්‍ය දැනගන්නවා. අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන් මාර්ග සත්‍ය අවබෝධ කරනවා. සසර පැවැත්ම දුක් බවත් සලකා ඒකාන්තයෙන් නිවනට නැමුණ සිත් ඇති බැවින් නිරෝධ සත්‍යයත් නුවණින් සලකා ලෞකික වශයෙන් චතුරාර්‍ය සත්‍ය අවබෝධ කරනවා. චතුරාර්‍ය සත්‍ය අවබෝධ කළ යෝගාවචරයා සතර අපායට නොවැටෙන බැවින් සෝතාපන්න භූමියයි කියන දෙව් මිනිස් දෙගතියෙහි උපදනා බැවින් නියත ගතිකයෙක් වෙනවා. ඒ නිසාම චූල සෝතාපන්නයෙක් වෙනවා. භාවනා මාර්ගය පිළිබඳ ඉතා වටිනා තේරුම් සමූහයක් ඉහත දැක් වූ විසුද්ධි මාර්ග යේ එන පාලි වාක්‍යයෙන් මතුවෙනවා. මෙයින් මතුවන විශේෂ කරුණක් නම් ලෞකික වශයෙන් අපට චතුරාර්‍ය සත්‍ය අවබෝධ කළ හැකි බවයි නිරෝධ සත්‍ය ලෞකික වශයෙන් අවබෝධ කළ නොහැකිය. එහෙත් අනුමාන වශයෙන් තේරුම් ගත හැකිය. මේ අනුව චතුරාර්‍ය සත්‍යය අපෙන් ඈත තියෙන දෙයක් හෝ අනාගතයට තල්ලු කර

දැමිය යුතු දෙයක් නොවන බව තේරුම් ගත යුතුය. සමාධි විදර්ශනා භාවනා මාර්ගයේ ගමන් කිරීමෙන් මෙලොවදීම ලෞකික වශයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කළ හැකිය. එම අවබෝධය ලබා ගැනීමෙන් සතර අපායෙන් මිදීමට හැකි වෙනවා ඇත. මේ කංඛාවිතරණ විසුද්ධියට ධම්ට්ඨිතිඤාණය, යථාභූත ඤාණය, සම්මා දර්ශනයයි කියනු ලැබේ.

මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය:

මේ මගය මේ නොමග යයි මග නොමග දැනගන්නා නුවණ මග්ගාමග්ග ඤාණදර්ශන විසුද්ධියයි. යෝගාවචරයාට වැඩිම වැඩ කොටසක් කරන්න තියෙන්නේ මග්ගාමග්ග ඤාණදර්ශන විසුද්ධියේදීය. එය පරිච්ඡේද ගණනාවකි. ඒ නිසා ඒවා කියා දීමට අදහස් කරන්නේ නැහැ. අත්‍යවශ්‍ය කරුණු ටිකක් පමණයි කියා දෙන්නේ. භාවනා අරමුණු අල්ලා ගෙන මෙනෙහි කරන ආකාරය සැකෙවින් මෙසේ දක්වා තිබේ:

"යේ පිච සම්මසනූපගා, තේසු යේ යස්ස පාකටා හොන්ති සුඛෙන පරිග්ගහං ගච්ඡන්ති තේසු තේන සම්මසනං ආරභිතබ්බං"

භාවනාවේදී තමන්ට මෙනෙහි කිරීමට හැකි වේදනාදී අරමුණු අතුරෙන් යම් යෝගාවචරයෙකුට යම් අරමුණු කොටසක් ප්‍රකට වේද ලෙහෙසියෙන් අල්ලාගෙන මෙනෙහි කළ හැකි වේද, ඔහු විසින් ඒ ලෙහෙසියෙන් දැනෙන අරමුණු අල්ලාගෙන මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. යෝගාවචරයා මග්ගාමග්ග ඤාණ දර්ශන විසුද්ධිය සම්පාදනය කර ගැනීම සඳහා සිහි නුවණින් යුතුව භාවනා

අරමුණු නොකඩවා මෙනෙහි කරගෙන යන්න ඕනෑ. භාවනාව නැවත නැවත සේවනය කරන්න ඕනෑ. මෙසේ භාවනා කරගෙන යනවිට අනිත්‍ය ලක්ෂණය මනාකොට වැටහෙන්න පටන් ගනී. සිත තෙමේම භාවනා අරමුණේ වැටෙන්නාක් මෙන් මනා කොට සිහි නුවණ පිහිටා සිටි. අරමුණුවල මුල - මැද අග යන තුන් තැනම වැටහෙන්නාක් මෙන් වෙයි. ජීවිතයේ කවදාවත් නොවූ විරූ වෙනස්කම් ඇති වී අමුතු ලෝකයකට ගියාක් මෙන් වැටහේ. මේ කාලය වනවිට යෝගාවචරයාට තරුණ උදයව්‍යය ඥාණයයි කියන තරුණ විපස්සනා ඥාණය පහළ වේ. මේ තත්වයට පැමිණි යෝගාවචරයා ආරද්ධවිපස්සක යනුවෙන් හඳුන්වනවා. එයින් පසුව තමයි විදර්ශනා උපක්ලේශ පහළ වන්නේ. ඕභාස, ඥාණ, ප්‍රීති, පස්සද්ධි, සුඛ, අධිමෝක්ෂ, පග්ගහ, උපට්ඨාන, උපේක්ෂා, නිකන්ති යනුවෙන් උපක්ලේශ දහයක් තියෙනවා. උපක්ලේශ කියන්නේ ගොරෝසු කෙලෙස් නොවෙයි. විදර්ශනාව කිලිටි කරන ධර්මයි. මෙම විදර්ශනා උපක්ලේශ ආර්ය පුද්ගලයන්ට පහළ වෙන්නේ නැහැ. ආර්ය පුද්ගලයෝ මග්ගාමග්ග ඥාණ දර්ශන විසුද්ධිය පසුකොට මගපල ලැබූ පිරිසක්. ඒ නිසා ඒ අය මේවට මුළා වෙන්නේ නැහැ. වැරදි මාර්ගයේ යමින් කෙනෙක් කෙතෙක් භාවනා කළත් උපක්ලේශ පහළ වෙන්නේ නැහැ. **"නික්ඛිත්ත කම්මට්ඨානස්ස කුසීත පුග්ගලස්ස නුපජ්ජති"** යනුවෙන් සඳහන් වෙන හැටියට භාවනා කර්මස්ථානය අතහැර දැමූ, එසේම භාවනා නොකරන කුසීත පුද්ගලයන්ට කවරදාවත් විදර්ශනා උපක්ලේශ පහළ නොවේ. මනාකොට පිළිපදිමින් නිවැරදි භාවනා මාර්ගයේ ගමන් කරන නිතර භාවනාවේ යෙදී වාසය කරන ඉහත කී තරුණ විදර්ශනා ඥාණය හෙවත්

තරුණ උදයව්‍ය ඥාණය ඇති යෝගාවචරයාට පමණක් විදර්ශනා උපක්ලේශ පහළ වේ.

ඕභාසය:

ඕභාසය කියන්නේ විදර්ශනා සිතත් සමඟ පහළ වෙන ආලෝකයයි. ඒ ආලෝකය ඇතැමෙකුට තමන්ගේ ශරීරයේ පමණක් පෙනේ. සමහරෙකුට බාහිර ලෝකයත් ආලෝකමත් වී පෙනේ. ඒක අනෙක් අයට නොපෙනෙන තමන්ගේ මනසට පමණක් පෙනෙන ආලෝක දහරාවකි. මෙය පහළ වූ යෝගාවචරයා මම මගපල ලබාගතිම්'යි උදම් වේ. මගපල නොලබාම එය ලබා ඇතැයි රැවටේ. භාවනා මනසිකාරය අතහැර දමා ආලෝකය දිහා බලා ගෙන ඒකට ආශා කරමින් සිටි. එතැනින් භාවනා මනසිකාරය නවතී. **"සෝ අත්තනෝ මූලකම්මට්ඨාන විස්සජ්ජේත්වා ඕභාසමේව අස්සාදෙන්තෝ නිසීදති"** ඒ යෝගාවචරයා මූල කර්මස්ථානයයි කියන තමන් කරගෙන යන භාවනා කර්මස්ථානය අතහැර දමා ආලෝකයම ආස්වාද කරමින් සිටි. විදර්ශනා භාවනා කිරීමේදී තමන්ට ලැබෙන අරමුණු අත නොහැර වැල නොකැඩී මෙනෙහි කරගෙන යන්න ඕනෑ. මේ යෝගාවචරයා අරමුණු මෙනෙහි කිරීම නවතා දමා තමන්ට අළුතෙන් ලැබුණ ආලෝකය දිහා බලමින් රස විඳිමින් වාඩි වී සිටී. එම නිසා ඕභාසය විදර්ශනාව කිලිටි කරන ධර්මයකි. බොහෝ දෙනෙක් භාවනාවේදී එන ආලෝක ආදියට රැවටෙති. ඒවාට නොරැවටී තමන්ට ලැබෙන ආලෝකාදිය අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ඒ ආලෝකාදිය සිතේ වැඩී සිතට ඇබ්බැහි වුවහොත් නොමඟ යාමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. ඒ නිසා ඉතාම ප්‍රවේශම් විය යුතුය.

ඤාණය:

භාවනා මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී යෝගාවචරයාට විසද නුවණක් පහළ වේ. සිත අරමුණුවල බැස ගන්නාක් මෙන්ද, අරමුණට පිවිසෙන්නාක් මෙන්ද, යමක් පතුලටම වැටහෙන්නාක් මෙන්ද අවබෝධ වේ. භාවනාවට නුවණ තිබිය යුතුය. එහෙත් මොහු මට හොඳට නුවණ පිහිටා තිබේ. මගේ නුවණ ඉතා තියුණු යයි ආශ්වාද කරන්නට පටන් ගනී. එය භාවනාවට උපක්ලේශයකි.

ප්‍රීතිය:

තරුණ උදයව්‍ය ඤාණයේ පිහිටා භාවනා කර ගෙන යන විට යෝගාවචරයාට ප්‍රීතිය පහළ වේ. මුළු ශරීරයම ප්‍රීතියෙන් පිනා යයි. යෝගාවචරයා ඉහත කී හැටියට ප්‍රීතිය ආශ්වාද කරන්න පටන් ගනී. ඒ නිසා එය උපක්ලේශයකි.

පස්සද්ධි:

ඒ යෝගාවචරයාට මේ අවස්ථාවෙහි කයේ බර ගතියක්, තද ගතියක්, රිදුම් කැක්කුම් ගතියක් නොදැනේ. සිතේ කලබල ගතියක්, දුවන ගතියක්, කැළඹෙන ගතියක් නොදැනේ. හිත කය දෙක පුළුන් රොදක් මෙන් සැහැල්ලු බවට පත්වේ. පවනේ සිටින්නාක් මෙන් වැටහේ. පස්සද්ධිය කියන්නේ ඒකටයි. එම හිතේ කයේ සැහැල්ලු ගතිය ආශ්වාද කරන්න පටන් ගනී. එය උපක්ලේශයක් වේ.

සුඛය:

සුඛය යනු විදර්ශනා සිතත් සමග ඇතිවෙන සැපයයි. ඔහුට ඒ කාලයෙහි ඉතා ප්‍රණීත වූ සැපය උපදී. එයද පළමු විදියට ආශ්වාස කරයි.

අධිමොක්ඛ:

අධිමෝක්ෂය කියන්නේ ශ්‍රද්ධාවයි. එහෙත් කර්ම ඵල ඇදහීම් වශයෙන් ඇතිවන ශ්‍රද්ධාව නොවෙයි. කෙලෙසුන්ගෙන් ඈත්වීම නිසා සිතේ ඇතිවන පහන් බවයි. ඒ සිතේ පහන්බව ඉතා ප්‍රණීතව පහළ වේ. එය ආශ්වාද කරයි.

පග්ගහ:

පග්ගහ යනු වීර්යයි. වැඩිත් නොවූ අඩුත් නොවූ සමතාවයෙන් යුක්ත වීර්ය පහළ වේ.

උපට්ඨාන:

උපට්ඨාන කියන්නේ සතියයි. ඒ යෝගවචරයා යම් අරමුණක් මෙනෙහි කරනවද ඒ අරමුණේ බැස ගත්තාක් මෙන්, අරමුණට පිවිස ගත්තාක් මෙන් සිහිය පිහිටයි. දිවැසින් දක්නාක් මෙන් සිහිය පිහිටා සිටී.

උපේක්ෂා:

භාවනා අරමුණු පිළිබඳව මැදහත්කම උපේක්ෂාවයි. භාවනා අරමුණු මෙනෙහි කිරීමේදී සිත මනා කොට සමබරතාවයේ පිහිටා සිටී. අරමුණු සමඟ ඇලීම ගැටීම දෙකම නවතී. නෙළුම් පතට වැටුන ජලය මෙන් සිතින් අරමුණු අල්ලා නොගනී. යෝගාවචරයා එයද ආශ්වාද කරයි.

නිකන්ති:

භාවනාව ගැන ඇතිවෙන සියුම් ආශාව නිකන්තියයි. මම හොඳට භාවනා කරමි. මගේ භාවනාව හොඳයි යනුවෙන් ඇලීමට පත්වෙයි.

යෝගාවචරයාට ඕභාසාදී උපක්ලේශ ඇති වූ විට, මට මීට පෙර මෙබඳු දෙයක් ඇති වූයේ නැත. මම ඒකාන්තයෙන්ම මාර්ග ඵලයකට පැමිණියෙමියි උදම් වෙයි. යෝගාවචරයා අරමුණු මෙනෙහි කිරීම නවතා දමා ඒ ඕභාසාදිය ආශ්වාද කරන්න පටන් ගනී. බුද්ධිමත් යෝගාවචරයා තවදුරටත් භාවනා කරගෙන යාමේදී යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් කල්පනා කරයි. මේ ඕභාසාදිය මාර්ගඵල විය නොහැක. මගේ භාවනාව අවසන් වී නැත. ඉදිරියටත් භාවනා අරමුණු මෙනෙහි කළ යුතු යැයි දිගටම අරමුණු මෙනෙහි කරගෙන යයි. ඒ ඕභාසාදිය ආශ්වාද කිරීම නොමගය අරමුණු නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීම මගයයි අවබෝධ කරගනී. එවිට ඔහුට මේ නොයා යුතු මගය. මේ යා යුතු මග යයි මග නොමග දැන ගැනීමේ නුවණ පහළ වේ. මේ අවස්ථාවට පැමිණෙන යෝගාවචරයා ලෞකික වශයෙන් චතුරාර්‍ය සත්‍ය අවබෝධ කරයි. දිට්ඨි විසුද්ධියෙන් දුක්ඛ සත්‍යද, කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් සමුදය සත්‍යද, මග්ගාමග්ග ඤාණදර්ශන විසුද්ධියෙන් මාර්ග සත්‍යද අනුමාන වශයෙන් නිරෝධ සත්‍යද අවබෝධ කරයි.

පටිපදා ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය:

නව මහා විදර්ශනා ඤාණ සහිත වූ මුදුන් පැමිණි විදර්ශනාව ප්‍රතිපදා ඤාණ දර්ශන විසුද්ධියයි. මුදුන් පැමිණි විදර්ශනාව කියන්නේ සංස්ඛාරුපේක්ෂා ඤාණයයි. ප්‍රතිපදා ඤාණ දර්ශන විසුද්ධිය සම්පාදනය කරන යෝගාවචරයා නැවත නැවත භාවනා අරමුණු නොකඩවා මෙනෙහි කරගෙන යන්න ඕනෑ.

උදයව්‍ය ඤාණය:

යෝගාවචරයාට මග්ගාමග්ග ඤාණදර්ශන විසුද්ධියේදීද උදයව්‍ය ඤාණය පහළ වේ. එහෙත් එය උපක්ලේශයන්ගෙන් කිලිටි වූවකි. නිසි පරිදි අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ වටහා ගැනීමට නොහැකි විය. එය **"වීථිපටිපන්න විපස්සනා සංඛාතං උදයබ්බයානුපස්සනා ඤාණං"** යනුවෙන් දක්වා ඇත. උදයව්‍ය වශයෙන් දැකීමෙන්, ඉතිරි දුක්ඛ, අනාත්ම ලක්ෂණාත් ප්‍රකට වෙමින් උදයව්‍ය ඤාණය පවතිනවා. උදයව්‍ය ඤාණයේදී සිත ඇතිවීම නැතිවීම දෙකේ පිහිටා සිටී. එවිට යෝගාවචරයා භාවනා අරමුණක් නැත යන හැඟීමට පත්වෙයි. මේ අවස්ථාවේ ඇතිවෙන උදයව්‍ය ඤාණයේදීද ආලෝක ආදිය මඳ වශයෙන් ඇති වේ. එහෙත් යෝගාවචරයා ඒවාට මුළා නොවේ. උපක්ලේශයන්ගෙන් කිලිටි නොවූ උදයව්‍ය ඤාණය පවතින කල්හි යෝගාවචරයාට බොහෝ වේලා භාවනාවේ වාඩි වී සිටීමට හැකිවේ. හිතට කයට කිසිදු අපහසුවක් නොදැනේ. පැය ගණනක් වාඩි වී සිටියත් විනාඩි පහක් දහයක් ගියා සේ හැඟේ.

භංගානුපස්සනා ඤාණය:

සිහි නුවණින් යුතුව නැවත නැවත භාවනා මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාට භංගානුපස්සනා ඤාණය පහළ වේ. භංගානුපස්සනා ඤාණය කියන්නේ උදයව්‍ය ඤාණයේම තියුණු අවස්ථාවයි. උදයව්‍ය ඤාණයේදී ඇති වීම නැතිවීම දෙකම දකී. භංග ඤාණයේදී ඇතිවීම අප්‍රකට වී නැතිවීමම ප්‍රකට වේ. මෙනෙහි කරන හැම අරමුණක්ම වහ වහා බිඳී යන බව වැටහේ. බුද්ධිමත්

යෝගාවචරයා යම් අරමුණක් මෙනෙහි කොට, ඒ අරමුණ මෙනෙහි කළා වූ සිතේ ද බිඳීම දකියි. උදාහරණයක් වශයෙන් යෝගාවචරයා සංවේදනාවක් බිඳීම් වශයෙන් මෙනෙහි කරයි. අනතුරුව ඒ සංවේදනාව මෙනෙහි කළ සිතේ බිඳීම වෙනත් සිතකින් මෙනෙහි කරයි. **"රූපරම්මණතා චිත්තං උප්පජ්ජිත්වා හිජ්ජති. තං ආරම්මණං පටිසංඛා, තස්ස චිත්තස්ස හංගං අනුපස්සති"** රූපරම්මණයක් අරමුණු කොට සිත ඉපිද බිඳෙයි. ඒ අරමුණ බිඳීම් වශයෙන් දැක, එම සිතේද බිඳීම දකී යනුවෙන් ප්‍රතිසම්හිදා මාර්ගයේ සඳහන් වේ. මෙහි දක්වා ඇත්තේ රූපාරම්මණයක් පිළිබඳවයි. වේදනාදී අරමුණු ගැනත් එසේමය. හංගානුපස්සනා ඥාණයෙන් යෝගාවචරයාට ආනිසංස අටක් ලැබෙන බව දක්වා තිබේ.

හවදෘෂ්ඨිය හෙවත් සදාතනිකයි යන වැරදි කල්පනාව දුරුවීම, ඒ නිසාම ජීවිත ආශාව අතහැර දැමීම, දිවා රාත්‍රියෙහි හාවනා කිරීමට කැමැත්ත ඇතිවීම, ලෞකික දේට ආශාව අඩුවීමෙන් පිරිසිදු ආජීවයක් ඇතිවීම, බලවත් සංවේගය ඇතිබැවින් බාහිර කටයුතු වලින් ඈත්වීම, ජීවිතය ගැන ස්නේහය අඩු බැවින් බිය දුරුවීම, ඉවසීම, සිල්වත්කම ඇතිවීම, හාවනා ගැන නොඇලීමත් පඤ්චකාමය ගැන ඇලීමත් දුරුවීම. මෙම හංගානුපස්සනා ඥාණ අවස්ථාවේදීද යෝගාවචරයාට බොහෝ වේලා හාවනා කිරීමට හැකිවේ.

හයතුපට්ඨාන ඥාණය:

යෝගාවචරයා තවදුරටත් හාවනා මනසිකාරය සේවනය කරගෙන යාමේදී නපුරු සතුන්ගෙන්

පිරි වනමැද තනි වූ පුරුෂයෙක් මෙන්ද තුන් ලෝකයම ගිනිගෙන දැවෙන්නාක් මෙන්ද ඤාණ සම්ප්‍රයුක්ත භය උපදී. භාවනා මාර්ගය ගැන කරුණු විස්තර කිරීමේදී අටුවාවල ආසේවන්තස්ස, භාවෙන්තස්ස, බහුලීකරොන්තස්ස කියා වචන තුනක් පාවිච්චි කරනවා. ආසේවන්තස්ස කියන්නේ භාවනාව සේවනය කරන්නාට පවත්වන්නාට යන තේරුමයි. භාවෙන්තස්ස යනු භාවනාව වඩන්නාට ප්‍රගුණ කරන්නාට යන අර්ථයි. බහුලීකරොන්තස්ස කියන්නේ නැවත නැවත භාවනා කරන්නාට, නැවත නැවත භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාට යන තේරුමයි. භාවනාව නැවත නැවත සිය දහස්වර සේවනය කළ යුතු බව මෙයින් හැඟේ. අතීත සංස්කාර නිරුද්ධ විය, වර්තමාන සංස්කාර දැන් දැන් නිරුද්ධ වේ. අනාගතයේ පහළ වන සංස්කාරද නිරුද්ධ වන්නේ යයි නුවණින් දකින යෝගාවචරයාට භයතුපට්ඨාන ඤාණය පහළ වේ. ඒ පිළිබඳ උපමාවකි. එක් කාන්තාවකට සිටි දරුවන් තිදෙනාම රාජ අපරාධකරුවෝ වූහ. රජු ඔවුන්ගේ හිස ගසා දැමීමට නියම කළේය. ඇය දරුවන් සමඟ අමු සොහොනට ගියාය. අනතුරුව වැඩිමල් දරුවාගේ හිස ගසා දෙවෙනි දරුවාගේ හිස ගසා දැමීමට සූදානම් වනු දැක මොහුටත් මෙසේම වන්නේ යැයි සිතා, තෙවෙනි දරුවා පිළිබඳ තිබූ ආලය අත හැරියාය. ඒ කාන්තාවගේ වැඩිමහලු දරුවාගේ හිසගසා දැමීම යෝගාවචරයා අතීත සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය දැකීම, මෙනි. මද්දුම දරුවාගේ හිස ගසා දැමීම යෝගාවචරයා වර්තමාන සංස්කාරයන්ගේ නිරෝධය දැකීම වගෙයි. දරුවන් දෙදෙනාගේ හිස ගසා දැමීමෙන් පසු ඒ කාන්තාව තෙවෙනි දරුවා ගැන තිබූ ආලය අත හරින්නාක් මෙන් යෝගාවචරයා අනාගත සංස්කාරයන්ගේ ආලය අත හරින්නේය. තවත් උපමාවකි:

එක් කාන්තාවක් දරුවන් දස දෙනෙක් වැදුවාය. ඇගේ ලැබෙන ලැබෙන දරුවා මැරෙයි. එක් දරුවෙක් කුසේය. ඇගේ දරුවන් නව දෙනෙක් මැරුණාහ. එක් දරුවෙක් බලා සිටිද්දී අතේම මැරෙයි. ඇය දරුවන් නව දෙනෙක් මැරෙනු දැක, දසවන දරුවාත් දැන් දැන් මැරෙනු දැකීමෙන්, ඔහුටත් මෙසේම වන්නේ යයි කුසේ සිටින දරුවා ගැන ආලය අතහරියි. යෝගාවචරයා අතීත සංස්කාරයන්ගේ විනාශය දැකීම ඒ කාන්තාවගේ දරුවන් නව දෙනා මරණයට පත්වූවා වැනිය. අතේ සිටින දරුවා මැරෙනු දකින්නාක් මෙන් යෝගාවචරයා වර්තමාන සංස්කාරයන්ගේ විනාශය දකී. එම කාන්තාව කුසේ සිටින දරුවාත් මැරෙන බව තේරුම් ගෙන ඒ දරුවා පිළිබඳ ආලය අත හැරියාක් මෙන් යෝගාවචරයා අනාගත සංස්කාරයන් විනාශ වෙන බව තේරුම් ගෙන ඒ පිළිබඳ ආලය අත හරියි. භයතුපට්ඨාන ඥාණ සමයේදී සමහර විට ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට සියුම් බිය ගතියක් ඇතිවිය හැකිය. බියට හේතුවන දර්ශන පවා ඇති වීමට ඉඩ තිබේ. මේ කාලයේදී යෝගාවචරයාට හොඳින් වැඩි වේලාවක් භාවනා කිරීමේ ශක්තිය ලැබේ.

ආදීනව ඥාණය:

සියලු සංස්කාර ධර්මයන් භය වශයෙන් නුවණින් සලකන යෝගාවචරයාට ඒවායේ නිරස බව නිරස්වාද බව දකිමින් ආදීනව ඥාණය පහළ වේ. මේ ආදීනව ඥාණය පහළ වූ විට යෝගාවචරයාට නොයෙක් අපහසුකම් ඇති විය හැකිය. ශරීරයේ නොයෙක් සියුම් කටුක දුක් වේදනා ඇතිවිය හැකිය. පැය ගණන් හොඳින් භාවනා කිරීමට හැකියාව තිබුණත් මේ අවස්ථාව වන විට විනාඩි දහයක් පහළොවක් යනකොට හොඳටම අපහසුතා ඇතිවිය

හැකිය. බොහෝ විට එක ඉරියව්වෙන් භාවනා කිරීමට නොහැකි වේ. මුළු ශරීරයම ගිනි ගත්තාක් මෙන් වැටහේ. මුළු ශරීරයේ නොරිදෙන තැනක් නැති තරම්ය. කෙබඳු ඉරිව්වකින්වත් කාලය ගෙවීමට අපහසුය. සමහරවිට ඇඳුම්, ඉන්න තැන වෙනස් කිරීමට පවා සිත් පහළ විය හැකිය. මුළු ශරීරයම එකම දුක් ගොඩක් සේ වැටහේ. ඉපදීමක් නැති නම් එයම සැනසීම යයි යන අදහස් පහළ වේ. බැලූ බැලූ හැම තැනම නිරස බව නිරාස්වාද බවම ප්‍රකට වේ. වැඩිවේලා වාඩි වී භාවනා කිරීමේ අපහසුතාවය ඇති වේ.

නිබ්බිදා ඤාණය:

නිබ්බිදා කියන්නේ කළකිරීමයි. එය ප්‍රිය වස්තු විනාශයකින් බලාපොරොත්තු කඩවීම් ආදියෙන් ඇතිවන කෙලෙස් සහිත කළකිරීමක් නොවෙයි. සංස්කාරයන්ගේ ආදීනව ආදිය දැක නුවණින් කළකිරීමයි. මේ අවස්ථාවේ දී ද ආදීනව ඤාණයේදී සඳහන් කළ අපහසුතා බොහෝමයක් යෝගාවචරයාට ඇතිවේ.

මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඤාණය:

මුඤ්චිතුකම්‍යතා නම් මිදෙනු කැමැත්තයි. සර්පයෙකුට හසු වූ මැඩියෙක් මෙන්, දැලට හසු වූ මත්ස්‍යයෙක් මෙන් සංස්කාරයන්ගෙන් මිදීමේ කැමැත්ත ඇතිවේ. සංස්කාරයන් අතහැර දමා පලා යාමේ කැමැත්ත ඇති වේ. ඉහත ඤාණවලදී කීවාක් මෙන් සියුම් දුක් වේදනා ආදිය පහළ වේ. දෙව් මිනිස් ආදී කිසි තැනෙක සිත නොඇලේ. අනුප්පාදයයි කියන නිවනෙහිම සිත ඇලේ.

පටිසංඛා ඤාණය:

ඉහත දැක්වූ ඤාණවලදී සංස්කාරයන් පිළිබඳව නුවණින් කළකිරීමට පත් වූ යෝගාවචරයා විසින් මිදීමේ උපාය සොයන අවස්ථාව පටිසංඛා ඤාණයයි. මේ අවස්ථාවේදී යෝගාවචරයා ධර්මතා වශයෙන් ම නැවත නැවත අරමුණු මෙනෙහි කිරීමට පටන් ගනී. මෙම කාලසීමාවේදීද යෝගාවචරයාට සියුම් කටුක දුක් වේදනා පහළ විය හැකිය. තමන්ගේ ජීවිතයේ කුඩා කල දේවල් පවා මතක් වීමට පටන් ගනී. භාවනාව අඩුත් වූවා සේ වැටහේ. මෙතෙක් කියන ලද ඤාණ පරම්පරාව ගැන උපමාවකි. පුරුෂයෙක් කෙමණක් රැගෙන මසුන් ඇල්ලීමට ගියේය. කෙමණ යනු වක්කඩවල් ආදියෙහි අටවා තබන කූඩුවක් වැනි උපකරණයකි. මසුන් ඇල්ලීමට ගිය පුරුෂයා එම උපකරණය නොගැඹුරු දියේ බහා උඩ ඇති කවුළුවෙන් අත දමා ඒකට අසු වූ ලොකු සතෙකුගේ බෙල්ලෙන් අල්ලා ගත්තේය. තව තවත් අත තදකර ගෙන හිමින් හිමින් එම සතා දියෙන් උඩට ගත්තේය. දියෙන් උඩටගත් විට උගේ හිසෙහි ඇති ස්වස්තික ලකුණු තුන දැක මාළුවෙක් නොව සර්පයෙක් බව හඳුනා ගත්තේය. ඔහු මහත් සේ භයට පත්විය. සර්පයාගේ ආදීනව දැක කළකිරීමට පත් වී උගෙන් මිදීමට උපායක් කල්පනා කළේය. දැන් සර්පයා වලිගයෙන් ඔහුගේ අත වෙළාගෙන සිටී. ඔහු අත තවත් තදකරගෙනම තම අත වෙළාගෙන සිටි වෙළුම හිමිහිට ලිහිල් කොට අත ඔසවා හත් අට වරක් හිස වට කරකවා ඌ දුර්වල කොට පල දුෂ්ට සර්පයා යයි කියමින් ඈතට විසි කොට ඉක්මණින් ගොඩට දුවවිත් විෂ ඝෝර සර්පයෙකුගෙන් මිදුනෙමියි ආ මග බලමින් සිටියේය.

මේ උපමාවෙහි ඒ පුරුෂයා විෂඝෝර සර්පයාගේ බෙල්ලෙන් අල්ලාගෙන අද මට හොඳ මත්ස්‍යයෙක් අහු උනේ යයි සතුටට පත්විය. එමෙන් යෝගාවචරයා භාවනා කිරීමට පෙර තමන්ගේ ජීවිතය පිළිබඳ මහත් සතුටකින් ආශ්වාදයකින් යුතුව වාසය කළේය. ඒ පුරුෂයා එම සතා දියෙන් උඩට ගත් විට උගේ හිසෙහි ඇති ස්වස්තික ලකුණු දැක සර්පයෙක් යයි හඳුනා ගත්තේය. එමෙන් යෝගාවචරයා ජීවිතය පිළිබඳ විදර්ශනා භාවනා කොට අනිත්‍යාදී ලක්ෂණ වටහා ගන්නේය. ඔහු සර්පයාව හඳුනාගෙන මත්ස්‍යයෙක් නොව විෂඝෝර සර්පයෙක් යයි බිය වූවාක් මෙන් යෝගාවචරයාට හයතුපට්ඨාන ඤාණය පහළ වේ. උදයව්‍ය භංග දෙකද මෙයට ඇතුළත් වේ. මූ දෂ්ඨ කළොත් මහ විනාශයක් වන්නේ යයි සිතන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයාට ආදීනව ඤාණය පහළ වේ. ඒ සර්පයා ගැන කළකිරුනාක් මෙන් යෝගාවචරයාට නිබ්බිදාඤාණය පහළ වේ. ඒ පුරුෂයා මේ සර්පයා ගෙන් මිදෙන්න ඕනෑ යි සිතන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයාට මුඤ්චිතු කම්‍යතා ඤාණය පහළ වේ. ඔහු ඒ සර්පයාගෙන් මිදීමට උපාය සොයන්නාක් මෙන් යෝගාවචරයාට පටිසංඛා ඤාණය පහළ වේ. එම පුරුෂයා එම සර්පයාව හිස වට කරකවා දුර්වල කොට ඈතට විසි කර දමා උගෙන් මිදුනේද ඒ වාගේ යෝගාවචරයා සංස්කාර නැවත අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් නිත්‍යාදී වශයෙන් ගැනීමට නොහැකි බවට පත් කොට සියලු සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙයි. මෙසේ යෝගාවචරයාට පටිසංඛා ඤාණය පහළ වේ.

සංඛාරුපේක්ෂා ඤාණය:

භාවනා අරමුණු පිළිබඳව ඇති ඇලීම හා ගැටීම

ප්‍රහාණය කොට සිත මැදහත් බවේ පිහිටීම, සිතේ සමබරතාවය ඇතිවන්නේ සංස්ඛාරුපේක්ෂා ඥාණයේදීය. ඒ පිළිබඳ උපමාවකි. එක් පුරුෂයෙකුට රූප සෝභාවෙන් හෙබි මනාප වූ බිරිඳක් වූවාය. ඔහුට ඒ බිරිඳගෙන් වෙන් වී මොහොතක්වත් සිටිය නොහැකි තරම්ය. ඒ පුරුෂයා තම බිරිඳ වෙනත් පුරුෂයන් ඇසුරු කරනු දැක මහත් දුකට හා කෝපයට පත් වෙයි. ඔහු පසු කලෙක තම බිරිඳගේ දොස් දැක මැය මගේ නොවේ යයි සිතා අතහැර දැම්මේය. එතැන් පටන් ඒ අතහැර දැමූ බිරිඳ වෙනත් පුරුෂයන් සමග කුමන ආකාරයකින් හැසුරුනත් ඔහුට කේන්තියක් හෝ හිතේ දුකක් ඇති නොවේ. අනෙක් අතට ඇය පිළිබඳව මැදහත් වෙයි. ඒ වගේ යෝගාවචරයා සියලු සංස්කාරයන්ගෙන් මිදෙනු කැමතිව පටිසංඛාඥාණයේදී නැවත නැවත සංස්කාර අනිත්‍යාදී වශයෙන් මෙනෙහි කොට මමය මගේ යයි ගතයුත්තක් නොදැක සියලු සංස්කාරයන් පිළිබඳව උදාසීන වෙයි. මැදහත් වෙයි. ඇලීම් ගැටීම් අතහැර සිත සමබරතාවයේ පිහිටුවා ගනියි. මේ තත්ත්වයට පත්වන යෝගාවචරයාගේ සිත තුන් ලෝකයේ කිසි තැනෙක නොඇලේ. හබරල කොළයට වතුර වැටුනාක් මෙන් සිත කිසි තැනෙක නොඇලී උපේක්ෂාවෙහි පිහිටයි. මෙම සංඛාරුපේක්ෂා ඥාණයට පැමිණි යෝගාවචරයා නැවත නැවතත් භාවනා මනසිකාරය පවත්වා ගෙන යාමේදී මාර්ගඥාණයක් පහළ වීමට තරම් අවශ්‍ය ගුණ වැඩී තිබේ නම් ලෝකෝත්තර වූ මාර්ගඵලයක් ලබයි. නොඑසේ නම් නැවතත් භාවනා අරමුණු මෙනෙහි කරමින් සංස්කාර අරමුණකට පැමිණෙයි. ඒ පිළිබඳව උපමාව මෙසේය. රුවල් නැව්වලින් මුහුදු තරණය කරන නැවියෝ කවුඩන් වැනි පක්ෂි විශේෂයක් රැගෙන යති.

රුවල් නැව සුළඟට හසු වී හෝ මග වැරදී ගමන් කරන විට ගොඩබිම සොයා ගැනීම සඳහා කවුඩෙක් මුදා හරියි. ගොඩබිමක් ඇත්නම් ඌ ඒ අතට පියාසර කරයි. නැතිනම් ආපසු ඇවිත් කුඹගහේ වසයි. ඒ වගේ සංස්කාර උපේක්ෂා ඥාණයට පැමිණි යෝගාවචරයා නිවන සොයා ගෙන යයි. නිවන නොලැබීයේ නම් නැවත සංස්කාර යයි කියන ලද භාවනා අරමුණු වලට පැමිණෙයි. මෙසේ නැවත නැවතත් භාවනාව සේවනය කළ යුතුය. එවිට කවදා හෝ ලෝකෝත්තර තත්වයට පැමිණේ. ආර්ය පුද්ගලයන්ගේ විදර්ශනා භාවනාව උදයව්‍ය ඥාණයෙනුත් සෙසු අයගේ භාවනාව දිට්ඨි විසුද්ධියෙනුත් ආරම්භ වේ යයි කියනු ලැබේ.

අනුලෝමඥාණයː

මාර්ග ඥාණයක් පහළ වීමේදී ලෝකෝත්තර චිත්ත වීථියක් ඇතිවේ. එම චිත්ත වීථියේ ජවන් සිත් සතකි. මාර්ග ඥාණය පහළ වීමට පෙර පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම, ගෝත්‍රභූ වශයෙන් චිත්තක්ෂණ හතරක් ඇතිවේ. එයින් තෙවැන්න අනුලෝමයයි. අනුලෝම ඥාණය කියන්නේ එයටයි. එය වඩන එකක් නොව මාර්ගඥාණයේදී පහළ වන්නකි.

විදර්ශනා භාවනා ආනිසංස

නානා කිලේස විද්ධංසනං:

නා නා කිලේස විද්ධංසනං යනු විදර්ශනා භාවනාවේ ආනිසංසයි. එය ලෞකික වශයෙන් මෙසේය. පළමු කොට ශීල විසුද්ධියේදී කය වචනය දෙදොර අසංවර වීමෙන් ඇතිවෙන දුශ්ශීලකම් නමැති කෙලෙස් මල දුරුවිය. චිත්ත විසුද්ධියේදී නීවරණ ධර්මයන්ගේ ප්‍රහාණය, දිට්ඨි විසුද්ධියෙන් සක්කාය දෘෂ්ටිය, හේතුඵල වැටහීමෙන් අහේතු විෂම හේතු, කංඛාවිතරණ විසුද්ධියෙන් මම හිටියද නැද්ද ආදී දෙගිඩියාව, මග්ගාමග්ග ඤාණදර්ශන විසුද්ධියෙන් නොමගෙහි මගය යන සඤ්ඤාව, උදයව්‍ය ඤාණයෙන් උච්ඡේද දෘෂ්ඨිය, භංග ඤාණයෙන් ශාස්වත දෘෂ්ඨිය, භය ඤාණයෙන් භයවිය යුතු දේ කෙරෙහි අභය සඤ්ඤාව, ආදීනව ඤාණයෙන් ආශ්වාද සඤ්ඤාව, නිබ්බිදා ඤාණයෙන් සසර ඇලීමේ සඤ්ඤාව, මුඤ්චිතුකම්‍යතා ඤාණයෙන් සසරින් නොමිදෙනු කැමැත්ත, සංස්කාර උපේක්ෂා ඤාණයෙන් අන්තයට යාම යන කෙලෙස් සමූහයක් ලෞකික වශයෙන් ප්‍රහාණය වේ.

ඤාණ දර්ශන විසුද්ධිය:

සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් යන සතර මග සතර ඵල පිළිබඳ නුවණ ඤාණදර්ශන විසුද්ධියයි. සංස්කාර උපේක්ෂා ඤාණයට පැමිණි යෝගාවචරයා යම්කිසි අරමුණක් අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කරයි. මාර්ගඵලයක් පහළ වීමට තරම් අවශ්‍ය අංග හිතේ වැඩී ඇත්නම් අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි වූ චිත්ත වීථියක්

ඇතිවේ. එහි පරිකර්ම, උපචාර, අනුලෝම, ගෝත්‍රභූ යනුවෙන් චිත්තක්ෂණ හතරක් පහළ වේ. පස්වෙනුව මාර්ග සිතත් හය හත ඵල සිත් වශයෙන් පහළ වී එම චිත්ත වීථිය අවසන් වේ. මෙම චිත්ත වීථිය පහළ වීමෙන් ඒ යෝගාවචරයා සෝවාන් මගඵල උපදවා ගත් ප්‍රථම ආර්ය පුද්ගලයා බවට පත්වේ. ඉන් අනතුරුව ප්‍රත්‍යවේක්ෂා සිත් පහළ වේ. ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කියන්නේ තමන් ලබාගත් මාර්ගය, ඵලය, නිවන ගෙවූ කෙලෙස් ඉතිරි කෙලෙස් නැවත සලකා බැලීමයි. මම මේ මාර්ගයෙන් ආවෙමියි මාර්ගයද, මෙබඳු ආනිසංසයක් ලදිමියි ඵලයද, මේ මේ කෙලෙස් ප්‍රහීණ කෙළෙමියි ගෙවූ කෙලෙස් ද, මෙතෙක් කෙලෙස් ඉතිරි වී ඇතැයි ඉතිරි කෙලෙස් ද මම මේ ධර්මය අරමුණු කරමින් අවබෝධ කළෙමියි නිවන ද ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි. හැම ආර්ය පුද්ගලයෙක්ම මාර්ගය, ඵලය, නිවන, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි. ගෙවූ කෙලෙස් හා ඉතිරි කෙලෙස් ඇතැමෙක් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරයි. ඇතැමෙක් නොකරයි. මේ තත්වයට පැමිණි යෝගාවචරයා අතිවිශිෂ්ඨ ආනිසංස සමූහයක් ලබයි. ඒ බව මෙසේ දක්වා ඇත.

සංසාර දුක්ඛ ජලධිං - සෝසයති පිදහති දුග්ගතිද්වාරං
කුරුතේ ච අරියධනිනං - මිච්ඡා මග්ගඤ්ච පජහාති
වේරභයානි සමයතේ - කරෝති නාථස්ස ඕරසපුත්තතං
අසද්සෙද්පි අනේකසතේ - ආනිසංසේ දදාති ඤාණමිදං

1. අටවෙනි ආත්මභාවයේ සිට ඇතිවෙන අග්මුල් නැති සසර දුක් නැමති මහ මුහුද වියළවා හරියි.
2. සතර අපායවල දොරටු වසා දමයි. නැවත සතර අපා දුකකට පත් නොවෙයි.

3. ශ්‍රද්ධාදි ආර්ය ධනයට හිමිකාරයෙක් වෙයි.

4. මිථ්‍යා දෘෂ්ටි, මිථ්‍යා සංකල්ප ආදී මිථ්‍යා මාර්ගය දුරු කරයි.

5. ප්‍රාණාතිපාත ආදී පස්මහ භයත්, පස්විසි මහ භයත් සංසිඳුවයි.

6. ලෝකනාථ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම් නැමති කුසෙන් උපන් ඖරස පුත්‍ර භාවයට පත්වෙයි. මේ සෝවාන් මාර්ග ඥාණය තවත් සිය ගණන් ආනිසංස ලබා දෙයි යනු ඒ ගාථාවල තේරුමයි.

7. මීට අමතරව තෙරුවන් කෙරෙහි අචල ශ්‍රද්ධාව ඇතිවේ.

8. නොවැරදීම ඉතිරි මාර්ග ඵල ලැබීමට හිමිකාරයෙක් වෙයි.

9. සක්කාය දෘෂ්ටි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත, පරාමාස යන සංයෝජනත්, ලෝභාදියේ අපායගාමී ශක්තියත් නසා දමයි.

10. වෙනත් ශාස්තෘවරයෙකු පසුපස නොයයි. තවද බොහෝ ආනිසංස ලබාදෙයි.

ඵල සමාපත්තිය:

ආර්ය බවට පත්වූ හැම ශ්‍රාවකයෙකුටම ඵල සමවතට සමවැදිය හැකිය. ධ්‍යානයක් වශී කරන්නාක් මෙන් එය පුහුණු කරන්න ඕනෑ. එය හොඳට පුහුණු කරගත් පසු කැමති වෙලාවක පලසමවතට සම වැදීමේ ශක්තිය

ලබාදේ. එයට සමවැදීමට කැමති ආර්ය ශ්‍රාවකයා උදයව්‍ය ඤාණයේ පටන් විදර්ශනා කළ යුතුය. ආර්ය පුද්ගලයන්ගේ විදර්ශනාව ආරම්භවන්නේ උදයව්‍ය ඤාණයෙනි. මෙසේ විදර්ශනා කරගෙන යාමේදී උදයව්‍ය ආදී ඤාණ පරම්පරාව සේවනය වෙමින් සංස්කාර උපේක්ෂා ඤාණයට පැමිණේ. එතැනින් ලෞකික පැත්තෙන් මිදී නිවන අරමුණු කරමින් මාර්ග සිත් නැතිව ඵලසිත් පමණක් පහළ වෙන්නට පටන් ගනී.

"නිබ්බානාරම්මණේ අප්පනාඣානවසේන - යථා පරිච්ඡින්න කාලං නිරන්තරං ඵලචිත්තස්සේව පවත්තනං සමාපජ්ජනං"

යනුවෙන් එය විස්තර වේ. නිවන අරමුණු කිරීම නිමිති කොට ගෙන අර්පනා ධ්‍යාන වශයෙන් අධිෂ්ඨාන කරගත් කාලයට අනුව නිරතුරුව ඵල සිතේම පැවැත්ම සම වැදීමයි යනු එහි තේරුමයි. මේ ආකාරයෙන් පුරුදු කිරීමෙන් භවංගයට නොබැස, නිවන අරමුණු කරමින් ඵලසිත් පමණක් ලක්ෂ කෝටි ගණන් පහළ කරමින් වාසය කළ හැකිය. එය ඵල සමාපත්තියයි කියනු ලැබේ.

විදර්ශනා භාවනා ගැටලු

1. විදර්ශනා භාවනා කරන්න පටන් ගත් වේලාවේ ඉඳලා හිත දුවනවා. එක අරමුණක තබාගන්න අපහසුයි.

මේ ප්‍රශ්නය මතුවන්නේ සමාධියත් විදර්ශනාවත් හඳුනාගෙන නැති නිසයි. සමාධියේදී ඉලක්කයකට වගේ තනි අරමුණක සිත රඳවා ගන්නවා. විදර්ශනාවේදී නොයෙක් අරමුණු වලට සිත යවනවා. විදර්ශනා භාවනාව

කරන්නේ සමාධියෙන් නැගී සිට කාමාවචර සිත් වලිනුයි. සමාධියේ පිහිටා හිඳ විදර්ශනා භාවනා කරන්න කිසිවෙකුට බැහැ. සතර වෙනි ධ්‍යානය ලබා ගත්තත් විදර්ශනා භාවනා කරන්නේ කාමාවචර සිත්වලිනුයි. විදර්ශනාවේදී ඇතිවෙන සමාධියට තමයි ක්ෂණික සමාධිය කියන්නේ. ක්ෂණික සමාධිය කියන්නේ අරමුණක් අරමුණක් පාසා ඇතිවන සමාධියයි. විදර්ශනාවේදී උපචාර අර්පනා සමාධි නැතත් සමාධි බලය තියෙනවා. ඒ නිසා අරමුණක් මෙනෙහි කරන කොට සිත ඒ අරමුණට පිවිසිලා එහි කා වැදී පවතිනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් සංවේදනාවක් අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. එහි සිත රැඳී පවතිනවා. මේ විදියට අරමුණෙන් අරමුණ සිත රැඳී පවතින්නේ ක්ෂණික සමාධිය නිසයි. උදරයේ උස් පහත් වෙමින් පවතින වායෝ ධාතු පොට්ඨබ්බ රූපය මුල්කරගෙන ඇස්, කන්, නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන්ට හමුවන රූප ශබ්දාදී අරමුණු ලුහුබැඳ මෙනෙහි කිරීමේදීත් ඇතිවන්නේ මේ ක්ෂණික සමාධියයි. සිත එක අරමුණක පිහිටන්නේ නැහැ. හිත දුවනව වගේ යයි ඔබ හිතන්නේ මේ විදියට අරමුණෙන් අරමුණ සිත පිහිටීමයි. එම නිසා එම තත්වය සිත දිවීමක් නොව විදර්ශනාවේදී අරමුණෙන් අරමුණ සිත පිහිටීමක් බව සිතා සැකය දුරු කර ගන්න. ඔබට සිත එක අරමුණක තබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් සමාධියට සමවදින්න.

2. විදර්ශනා භාවනා කරන විට නැවතත් රිදුම් කැක්කුම් එනවා.

සමාධි භාවනාවේදී ඇගේ පතේ හා සිතේ තිබූ දරදඬු, කර්කශ ගති නැති වී සිතේ ඇති එකඟතාවය

නිසා සිත කය දෙක ශාන්ත බවට පත්විය. සමාධිය නිතරම ශාන්ත බවෙන් යුක්තයි. විදර්ශනාව කර්කශ ගතියෙන් යුක්තයි. ශරීරයට අවධානය යොමු කොට අනිත්‍යාදි වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේදී ශරීරයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වේ. නව විදියකින් කියනවා නම් විදර්ශනා භාවනා කිරීම ශරීරය හාරා අවුස්සා බලනවා වගෙයි. ඒ නිසා ශරීරයේ රිදුම් කැක්කුම් මතුවීම භාවනාවේ දෝෂයක් නොව විදර්ශනාවේ ස්වභාවය බව තේරුම් ගන්න. රිදුම් කැක්කුම් නැති කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් නැවත සමාධියට බහින්න. එවිට ඒවා සංසිඳී යාවි.

3. භාවනා කරන කොට අරමුණු නැති වෙලා සිත පමණක් ඉතිරි වේ.

විදර්ශනා භාවනාවේදී වේදනාදී අරමුණු මෙනෙහි කළත් ඒවායින් සිත මිදෙන්න ඕනෑ. ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන දොරටු පහෙන් අරමුණු නොගෙන මනෝද්වාරයයි කියන සිතෙන් පමණක් අරමුණු ගැනීම භාවනාවේ ප්‍රගතියකි. සිතට ලැබෙන අරමුණු හා සිත අනිත්‍ය වශයෙන් මෙනෙහි කළ හැකිය. එවිට භාවනාව හොඳින් කෙරේ.

4. විදර්ශනා භාවනා කරගෙන යනවිට ශරීරය කුණුවෙලා, දියවෙලා යන්න වගේ. අතපය - හන්දිවලින් ගැලවිලා වගේ, හිස - අත - පය වෙන වෙන තැන්වල වගේ, ශරීරය ඇට සැකිල්ලක් බවට පත් වී ඒකත් සුණු විසුණු වී යන්න වගේ පෙනෙනවා.

විදර්ශනා භාවනා කරන විට ඕවගේ දේවල් එනවා.

එය භාවනාව පිරිහීමක් හෝ නොමඟ යාමක් නොවෙයි. භාවනාවේදී ඇතිවන සාමාන්‍ය දේවල්ය. ඒ ගැන බියවන්න හෝ චකිතයක් ඇතිකර ගන්න එපා. ඒවා දර්ශන වශයෙන් ගෙන අනිත්‍යයි කියා මෙනෙහි කර ගෙන යන්න. නැවත නැවත මෙනෙහි කරගෙන යනවිට ඒවා නැතිවී යනවා. මෙහිදී වන්නේ අන් කිසිවක් නොව සම්මුති වශයෙන් අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වීමයි.

5. භාවනා කරගෙන යන විට ඇඟ ඇතුළ ගැහෙනවා වගේ, උගුර කට වේලෙනවා, ක්ලාන්ත ගතිය වගේ එනවා.

භාවනා කරන අයට කළාතුරකින් මෙබඳු දේ ඇති විය හැකිය. බොහෝ සෙයින් මෙසේ ඇතිවන්නේ ආනාපානසතිය සම්බන්ධ වීමෙනි. හුස්ම ගැනීම - පිටවීම සිතීමට නොහැකි තරම් ඉතා වේගවත් වෙයි. මෙනෙහි කිරීමට පවා සිතන්නවත් කාලයක් නැත. සිතට එය දරා ගත නොහැකි නිසා ක්ලාන්ත ගතිය ඇතිවේ. උගුර කට වියලේ. ඇඟ ඇතුළ ගැහෙන්නා වගේ දැනේ. මෙය කළාතුරකින් ඇතිවෙන දෙයකි. පැයකටත් අඩු කාලයක් තුළ සංසිඳී යයි. ඒ ගැන බියවන්නට දෙයක් නැත.

විදර්ශනා භාවනාව පිළිබඳ කරුණු දිට්ඨි විසුද්ධියේ සිට දක්වා ඇති බැවින් ඒ ගැන වැඩි විස්තර අවශ්‍ය නොවේ යයි සිතමි. විදර්ශනා භාවනා මාර්ගය පිළිබඳ විස්තරය මෙතෙකින් නිමවෙයි.

අතිරේක කරුණු

1. භාවනාවෙන් පිස්සු වැටෙනවා කියන්නේ සැබෑද?

මෙය භාවනා ආයතනවලට එන ජනයා වැළැක්වීමේ පටු අදහසින් ඇතැම් අය කරන ප්‍රකාශයක් බව පළමු කොට කිව යුතුය. නිවැරදිව භාවනා කිරීමෙන් කිසිසේත් භාවනා යෝගීන් පිස්සු වැටෙන්නේ නැත. ඔවුන්ගේ මනස විකෘති වීමට හේතු ගණනාවක් තිබේ.

I. ගුරු ඇසුරක් නැතිව හිතුවක්කාරකමට භාවනා කිරීම.

භාවනා කිරීමේදී මනසට යම් යම් අරමුණු ඉදිරිපත් වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් දේව රූප, රහතුන් වහන්සේලා, දෙවඟණන්, සිත් ඇදගන්නා විසිතුරු රූප දර්ශන ආදිය මනසට ඉදිරිපත් වේ. ඒවා මඟහැරිය යුතුය. විදර්ශනාවට හෝ නැඟිය යුතුය. නොදන්න තැනැත්තා ඒවා වඩයි. එවිට ඒවා මනසට ඇබ්බැහි වේ. සිතින් ඉවත් කර ගැනීමට නොහැකි තත්වයක් උදාවේ. එවිට ඇස් පියාගත් වහාම මනසට ඇබ්බැහි වූ ඒ රූප දර්ශන නොකඩවා පෙනෙන්න පටන් ගනී. නින්දට ගියත් ඇස් පියාගත් පමණින් ඒවා මනසට පෙනෙන්න පටන් ගනී. සමහර විට ඇස් ඇරගෙන සිටින විටත් ඒවා පෙනේ. දැන් ඔහු මානසික රෝගියෙකි. විනාඩි පහක්වත් නින්ද නොයයි. ඔහුට භාවනාවෙන් කළ යුතු කිසිවක් නැත. මානසික රෝහළකට ගොස් ප්‍රතිකාර කළ යුතුය. ඇතැමෙක් තමා රහත්වෙලාය යන නිගමනයකට බැස ඒ වැරදි අරමුණට සිත යොමුකරගෙන පැය තුන හතර වාඩි වී සිටිති. ඔහුගේ සිත යොමුකරගෙන පැය තුන හතර වාඩි වී සිටිති. ඔහුගේ

ආකාරයටම මානසික රෝගියෙක් වේ. නොයෙක් ආකාර භාවනාවලට ඇබ්බැහි වී භාවනාව ඇට්ටකුණා කරගත් අයද ඇතැම් විට මානසික විකෘති වලට පත්වෙති.

II. මානසික රෝහල්වල සිටි අය භාවනාවෙහි යෙදීම.

එබඳු අය දිවා රාත්‍රී වෙහෙස මහන්සි වී භාවනා කරන විට තමාට තිබුණ මානසික රෝග උත්සන්න වේ. එවැනි මානසික රෝගීන් තමාගේ රෝගය සඟවා ගෙන භාවනා කොට එම ආයතනවලටද අපහාස කරති.

III. භූත දෝෂ, අමනුෂ්‍ය දෝෂ ඇති අය භාවනා කිරීම.

මෙබඳු අය රෑ දවල් වෙහෙස මහන්සි වී භාවනා නොකළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ මනස විකෘති වී මානසික රෝගීන් විය හැකිය. මේ මේ ආකාරයෙන් ඇතැම් අයගේ මනස විකෘති වී මානසික රෝගීන් බවට පත්වෙති. තව නොයෙක් ආකාරයෙන් වැරදි මග යාමෙන් මානසික රෝගියෙක් විය හැකිය. තව බොහෝ දේ ඇතත් ඒවා මෙහි විස්තර කළ නොහැකිය. භාවනාවෙන් පිස්සු වැටෙනවා කියන්නේ ඒ ඒ අයගේ පෞද්ගලික අඩුපාඩුකම් නිසා බව ඔබට වැටහෙනවා ඇත. යෝගීන්ට භාවනා උපදෙස් දීමට නොදන්නා ගුරුවරුන් නිසාද ඇතැම් යෝගීන් නොමගට හැරී යනු දක්නට ලැබේ.

2. සිත භවංගයට නොබැසීම යන්නේ අදහස කුමක්ද?

සිතින් අරමුණු ගැනීමේදී ජවන් සිත් නමැති සිතිවිලි හත බැගින් ඇති චිත්ත වීථි වලින් ඒවා සිදුවේ. එහෙත් එය අධිෂ්ඨාන ප්‍රායෝගික බලයෙන් වෙනස් කළ හැකිය

යම් යෝගාවචරයෙක් ධ්‍යානයක් උපදවා ගන්නේ යයි සිතමු. එම ධ්‍යානය බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඔහුට අවශ්‍ය වේ. එවිට ඔහු කළයුත්තේ තමන් උපදවාගත් ධ්‍යානයට සම වදිමි යන අපේක්ෂාව ඇති කරගෙන අවශ්‍ය මූලික කටයුතු කොට භාවනා කිරීමයි. මෙසේ නැවත නැවත භාවනා කරන විට තමන් කලින් උපදවා ගත් ධ්‍යානය සිතේ පහළ වෙන්න පටන් ගනී. අධිෂ්ඨානයට අනුව එය දිගින් දිගටම පවතී. භාවනාවේ ප්‍රගුණතාවයට අනුව ජවන් සිත් හතකට සීමා වූ චිත්ත වීථිය එම සීමාව ඉක්මවා අට, නවය, දහය ආදී වශයෙන් දිගට ඇදේ. ඉතා හොඳින් ප්‍රගුණ වූ විට ජවන් සිත් සිය, දහස්, ලක්ෂ ගණනක් ගිය පසු සිත භවංගයට බසී. එම කාලය තුළ සියයට සියයක්ම සිත අරමුණේ පිහිටා සිටී. ධ්‍යාන සමාපත්තිය කියන්නේ මෙසේ කිරීමයි. එහෙත් තමන් නිරාමිස වූ ඉතා ප්‍රණීත සුවයෙන් සිටින බව නම් නොදන්නවා නොවේ. සිත භවංගයට නොබැසීම යන්නේ අදහස මෙයයි. ඵල සමාපත්තියට සමවැදීමේදීද මේ ක්‍රමයම අනුගමනය කෙරේ.

3. අතීත - අනාගත අපේක්ෂා නැති වී යන්නේ කෙසේද?

සාමාන්‍ය ජනයාගේ සිත අතීත හා අනාගත අපේක්ෂාවන් හා බැඳී පවතී. විශේෂයෙන් අනාගතය පිළිබඳව වැඩි වශයෙන් බැඳී පවතී. භාවනා යෝගීන් යම් අරමුණක සිත පිහිටවා භාවනා කිරීමේදී, සිත එම කුශල් අරමුණට පුරුදු වේ. ඇබ්බැහි වේ. එවිට ඔහුගේ සිත එම භාවනා අරමුණේ සිත අලවා තැබුවාක් මෙන් පිහිටා සිටී. භාවනාවට වාඩි වූ විට අතීතය ගැන හෝ අනාගතය ගැන

කල්පනාවක් ඇති නොවේ. මෙය හොඳට ප්‍රගුණ වූ විට දවසේ ඉරියව් පැවැත්වීමේදී පවා, එම ඉරියව් පැවැත්වීමේ ක්‍රියාවලිය හැර අතීතයක් ගැන හෝ අනාගතයක් ගැන කල්පනාවන් ඇති නොවේ. **"නුවණැත්තා අතීතය ගැන නොසිතන්නේය. අනාගතය ගැන නොසිතන්නේය. සිත නොසැලෙන හා නොකැළඹෙන ආකාරයට වර්තමාන අරමුණෙහි සිත පිහිටුවා ගෙන භාවනා වඩන්නේය'** යනුවෙන් භද්දේකරත්ත සූත්‍රවල මේ කාරණය දේශනා කර ඇත. මේ ආකාරයට භාවනාව ප්‍රගුණ කර ගත් පසු, දවසේ සියලු කටයුතු කිරීමේදී පවා නිරන්තරයෙන් එම ක්‍රියාවට අවධානය යොමු කොට අතීතය හා අනාගතය ගැන නොසිතා පරම සැනසිල්ලෙන් යුතුව වාසය කළ හැකිය. එවිට අතීත අනාගත අපේක්ෂා සංසිඳී යන්නේය.

4. භාවනා කිරීමෙන් ආශ්වාදය නැතිවී යනවා කියන්නේ කෙසේද?

සාමාන්‍ය ජනයා ඇස්, කන් ආදී දොරටු වලට හමුවන රූප වේදනාදී අරමුණු අයෝනිසෝමනසිකාරයෙන් ගැනීමෙන් ඒවා සිතින් රස විඳිනවා, ඒවාට ආශා කරනවා, ඒවාට තදින් බැඳෙනවා. ආශ්වාද කරනවා කියන්නේ ඒකයි. භාවනා යෝගියා ඒ සියලු අරමුණු නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. එවිට ඒවායේ සැඟවී ඇති නියම සත්‍යතාවය, අනිත්‍ය ස්වභාවය වැටහෙනවා. මේ ආකාරයට වැටහෙන විට ඒ රූපාදී අරමුණුවල ගත යුතු ආශ්වාදයක් නැති බව, නිරාශ්වාදබව, නිසරු බව අවබෝධ වෙනවා. එවිට ඒවා පිළිබඳ තිබි ආශාව, බැඳීම දුරු වෙනවා. කොහේ බැලුවත් ඇලිය, බැඳිය යුතු දෙයක් නැති බව ප්‍රකට

වෙනවා. මොනම දෙයක් පිළිබඳවත් රස වින්දනයක් නැති බව තේරුම් යනවා. මේ අවබෝධය ලැබෙන විට සියලු දේ පිළිබඳව උදාසීන බවට පත්වෙනවා.

5. මග පල ලැබුණ පසු දැනගන්නේ කෙසේද?

i. මෙය බොහෝ දෙනා අසන ඉතා සංකීර්ණ ප්‍රශ්නයකි. මෙම ප්‍රශ්නය මග පල ලැබූ යෝගියා තමන් මගපල ලැබූවේ යැයි දැන ගන්නේ කෙසේද? අනෙක් අය ඔහු මග පල ලැබූවෙකැයි හඳුනාගන්නේ කෙසේද? යනුවෙන් දෙපරිදි වේ. අපි පළමු කොට තමන් මග පල ලැබුවේ නම් එය දැන ගන්නේ කෙසේද කියා විමසා බලමු. මාර්ග ක්ෂණයක් ලැබුණ පසු, සෝවාන් අවස්ථාවේදී නම් ප්‍රත්‍යවේක්ෂා ක්ෂණ පහක් පහළ වේ. ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කියන්නේ නැවත සලකා බැලීමයි. නැවත සිහි කිරීමයි. භාවනා යෝගියා මම මෙබඳු මාර්ගයකින් පැමිණියෙමියි මාර්ගය නැවත සිහි කරයි. මෙබඳු සැනසීමක් ලදිමියි ඵලය නැවත සිහිකරයි. මෙබඳු ආනිශංසයක් ලදිමියි නිවන නැවත සිහිකරයි. මෙතෙක් කෙලෙස් ප්‍රහීණ වූයේ යයි ගෙවී ගිය කෙලෙස් නැවත සිහි කරයි. මෙතෙක් කෙලෙස් ඉතිරිවී ඇතැයි ඉතිරි කෙලෙස් නැවත සිහිකරයි. මෙහිදී මාර්ගය, ඵලය, නිවන හැම ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක්ම අනිවාර්යයෙන්ම නැවත සිහි කරයි. පහනක් දිහා බලා සිටින විට ඒ පහන නිවී ගියත් නැවත සිතට මතක් කර ගත හැකිවාක් මෙන් ලෝකෝත්තර මග පල ආදිය ලෞකික සිත් වලින් නැවත සිහි කළ හැකිය. මේ අනුව යමෙක් මගපල ලැබුවේ නම් ඔහු අනිවාර්යයෙන්ම එය දත යුතුමයි. නම් වශයෙන් නොවැටහුණත් ජීවිතයේ කවදාවත් නොලැබුණ ශාන්තියක් ලැබුණ බවක් හෝ අවබෝධ වන්නේය.

II. ඊර්ෂ්‍යාව හා මසුරුකම ප්‍රහාණ වීම

තමාගේ සිත පරීක්ෂණයකට ලක්කළ හැකි තවත් ක්‍රමයක් ඇත. සෝවාන් වූයේ නම් ඊර්ෂ්‍යාව හා මසුරුකම ප්‍රහීණ වේ. ඒ බව තේරුම් ගැනීමට තමාගේ සිත ගැන සිහිනුවණින් අවදියෙන් සිටිය යුතුය. ඉතාම සුපරීක්ෂාකාරීව සිටින විට තමාගේ සිතේ ඊර්ෂ්‍යාව හෝ මසුරුකම පහළ නොවේ නම් ඔහු සෝවාන් වූවෙකි. භාවනාවෙහිම නොසිට සමාජයට ගොස්, තමා එහිදී විවිධ ගැටුම් හැපුම්වලට පත් වනකොටත් ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරුකම නොඒ නම් ඒවා ප්‍රහීණ වී ඇති බව තේරුම් ගත හැකිය.

III. පලසමවතට සමවැදීමෙන් තේරුම් ගැනීම

සමථ විපස්සනා පොතේ 72 වෙනි පිටුවෙහි ඵලසමාපත්තිය යන උපමාතඃකාව කියවා බලන්න. යම් යෝගියෙක් සෝවාන් බවට හෝ පත්වූයේ නම් පල සමවතට සම වැදීමට හැකිවිය යුතුමය. පල සමවතට පැමිණියේ නම් මේ ලෝකයෙහි ඇති සියලු අරමුණු වලින්, සියලු සංස්කාරයන්ගෙන් සිත මිදී නිවන අරමුණු කොට සිත පවතී. භාවනා ප්‍රගුණතාවයට හා අධිෂ්ඨානයට අනුව දිගටම දිය දහරාවක් මෙන් පල සිත් පහළ වන්නට පටන් ගනී. භාවනාව අවසන් කළවිට හිසේ තිබුණ විශාල බරක් බිම දැමුවාක් මෙන් ඉතාම සැහැල්ලු බවක් ඇති වේ. ඉතාම ප්‍රණීත සිතුවිලි පරම්පරාවක් පහළ වේ. තෙරුවන් කෙරෙහි, ගුරුවරුන් කෙරෙහි මහා පුදුම පරම භක්තියක්, ශ්‍රද්ධාවක්, විශ්වාසයක් ඇති වේ. සියලු සංස්කාරයන්ගෙන් මිදී වාසය කිරීමට හැකිවන්නේ නම් එසේ වන්නේ පලසමවතට සමවැදී නිවන අරමුණු කිරීමෙන් පමණි.

යට කියන ලද ආකාරයේ ලක්ෂණවලට අනුව පරීක්ෂා කර බලා තමා මගපල ලබා ඇද්ද නැද්ද යන්න තමාටම තීරණය කළ හැකිය.

IV. මගපල ලැබූවකු හඳුනා ගන්නේ කෙසේද?

මෙය ඉතාම අපහසු නිගමනයකට බැසිය නොහැකි කරුණකි. යමෙක් හඳුනාගත හැක්කේ දිගුකලක් ඉතාම බුද්ධිමත්ව, ඉතා පරීක්ෂාවෙන් ඇසුරු කිරීමෙනි. සාමාන්‍ය ජනයා මෙන් වාසය කරන බැවින් සෝවාන් හා සකෘදාගාමී පුද්ගලයෙකු හඳුනාගැනීම ඉතාම දුෂ්කර කාරණයකි. ඔවුන් තුළ ඇති ශ්‍රද්ධා ශීල ශ්‍රැත, ත්‍යාග, ප්‍රඥා යන අධ්‍යාත්මික ගුණ පිළිබඳව පරීක්ෂාවෙන් සිටිය යුතුය. ඊර්ෂ්‍යා මසුරුකම් ඇද්ද පඤ්චශිලය කඩ නොකොට රකින්නේද තෙරුවන් කෙරෙහි නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාව තිබේද ප්‍රතිපත්ති ධර්මයෙහි ඇලී වාසය කරන්නේද ආදී වශයෙන් පරීක්ෂා කළ යුතුය. අනාගාමී පුද්ගලයාට කාමරාග, ව්‍යාපාදය ප්‍රහීණ බැවින් පඤ්චකාම සම්පත් අනුභව කරමින් ගිහිගෙයි විසිය නොහැකිය. රහත් පුද්ගලයාට ගිහිගෙයි වාසය කළ නොහැක. සතියකට මත්තෙන් මහණ වීම හෝ පිරිනිවන්පෑම කළ යුතුය. මේ ආදී කරුණු හේතුකොට ගෙන ආර්ය පුද්ගලයන් හඳුනා ගැනීම ඉතාම දුෂ්කර කාරණයක් බව, ඔබට වැටහෙනවා ඇති. මෙහිදී පෙන්වා දිය හැකි හොඳම පිළිවෙළ ප්‍රතිපත්ති ධර්මයෙහි යෙදී තමන් පිළිබඳව පරීක්ෂා කිරීමයි.

6. මාර්ගඵලාවබෝධයට බාධක හා උපකාරක කරුණු මොනවාද?

මගපල ලැබීමට බාධාකරන කරුණු බොහෝ ඇත. ප්‍රධාන කරුණු තුනක් තිබේ.

I. කර්මාවරණය

මෙහි කර්මය කියන්නේ ආනන්තර්ය කර්මවලටයි. මව මැරීම, පියා මැරීම, රහතුන් මැරීම, බුදු සිරුරේ ලේ සෙලවීම, සංඝ භේදය යනු එම කර්ම පසයි. මග පල ලැබීමට තරම් පෙර පින තිබුනත් මේ ජිවිතයේදී ඉහත කී කර්ම වලින් එකක් සිදු වුවහොත් ලබන්න තියෙන මගපල නැතිවී යනවා. ආනන්තර්ය යන වචනයේ තේරුම අතරක් නැතිව මරණින් මතු දුගතියක උපදිනවා යන්නයි. අජාතසත්තු රජු මෙයට හොඳම උදාහරණයකි.

II. ක්ලේශාවරණය

කිලේශාවරණය යනු නියත මිථ්‍යා දෘෂ්ටියයි. සත්වයන්ගේ කෙලෙසීමට හෝ පිරිසිදු වීමට හේතුවක් නැත. තමන් කරන, කියන, සිතන කර්ම වලට විපාකයක් නැත. මෙලොවක් නැත. පරලොවක් නැත ආදී වශයෙන් ගන්නා වැරදි කල්පනාව මිථ්‍යා දෘෂ්ටියය. මේ වැරදි කල්පනාව තිබෙනතුරු මග පල ලැබිය නොහැකිය. ඒ අදහස අත් හැරිය පසු මග පල ලැබිය හැකිය.

III. විපාකාවරණය

අහේතුක ප්‍රතිසන්ධියක් ලැබීම විපාකාවරණයයි. මනුෂ්‍යයන්ගේ වශයෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ අඟපසඟ මිශ්‍රව

ඉපදීම, නපුංසකවීම, අඳ ගොළු බිහිරව ඉපදීම, මන්දබුද්ධික වීම, සම්පූර්ණයෙන්ම මන්දබුද්ධික නොවුවත් කියා දෙන දේ තේරුම් ගැනීමට තරම් නුවණ නැති වීම ආදිය විපාකාවරණයයි. එබඳු අයට කෙතෙක් භාවනා කළත් මගපල නොලැබේ. මග පල ලබා භාවනාවෙන් දියුණුවක් නොලැබිය හැකිය. තිරිසන් ආදී දුගතිවල ඉපදීම විපාකාවරණයයි.

IV. වෙනත් බාධක

මේ ශාසනයෙහි මගපල ලබන අය පච්ඡිම භවික ත්‍රිහේතුක වශයෙන් දෙයාකාර වේ. පච්ඡිම භවිකයා කෙතරම් බාධක ආවත් රහත් වී පිරිනිවන් පානවා. ඔහුගේ රහත්වීම වළකාලිය නොහැක. උදාහරණයක් වශයෙන් සංකිච්ච තෙරුන්ගේ චරිතය දැක්විය හැකිය. ත්‍රිහේතුක පුද්ගලයාගේ මගපල ලැබීම ස්ථිර නැත. ත්‍රිහේතුක කියන්නේ අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ කුසල් සිතකින් ඉපදීමයි. නොයෙක් හේතූන් නිසා එය වැළකී යා හැකිය. බරණැස විසූ මහා ධන සිටාණන්ට හා අජාසත්තු රජුට පාපමිත්‍ර ආශ්‍රය නිසා මෙලොවත් පිරිහී ලබන්න තිබුණ මාර්ග ඵලාවබෝධයද නැතිව ගියේය. පෙස්ස, කන්දරක යන දෙදෙනා බුදුරදුන්ගේ බණ ඉවරවෙනතුරු නොසිට නැගිට ගිය බැවින් මගපල ලැබිය නොහැකි විය. එය කළ යුතු දේ නොකිරීමකි. භාවනා මගට නොබැසීමකි. භාවනා ගුණ ලැබීමට වාසනාව තිබුණත්, එහි නොයෙදීම නිසා ඒවා වැරදී යන අය අප අතරෙහි ඕනෑතරම් සිටිය හැකිය.

7. උපකාරක ධර්ම

I. සත්පුරුෂ ආශ්‍රය

තමන්ට භාවනා මග පෙන්වා දිය හැකි යහපත් ගුරුවරයෙක් සොයාගෙන. ඔහුට ඉතා කීකරුව සුවචව භාවනා මඟ ගමන් කිරීම.

II. සද්ධර්මශ්‍රවණය

නිවන් මගට උපකාරී වන ධර්මය අසා ගැනීම නිවැරදිව භාවනා කර්මස්ථාන ලබා ගැනීම.

III. යෝනිසෝමනසිකාරය

මෙහි යෝනිසෝමනසිකාරය කියන්නේ සිහිනුවණ පිහිටුවා ගෙන හොඳින් භාවනා කිරීමයි. ලෞකික දේ අතහැර භාවනා කර්මස්ථාන ලබාගෙන භාවනාවෙහි ඇලී වාසය කිරීම යෝනිසෝමනසිකාරයයි.

IV. ධර්මානුධර්මප්‍රතිපත්ති

සතරමග සතරපල නිවන යන නවයට නව ලෝකෝත්තර ධර්මය කියනවා. ඒ නවලෝකෝත්තර ධර්මය උපදවා ගැනීම සඳහා ඊට අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති පිරීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මේ පිළිබඳ විස්තර කළයුතු කරුණු බොහෝ ඇතත් ඒවා මෙහි සඳහන් නොකරමි. මෙහි දක්වන ලද කරුණු තේරුම් ගෙන නිවන් මගේ ගමන් කිරීමට හැමදෙනාම උත්සාහ ගනිත්වා.

සමථ විපස්සනා විස්තරය නිමණේ.

කොට්ටාවේ සුමන හිමිපාණන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත දහම් පොත්

භාවනා බණ අංක - 01
භාවන බණ අංක - 03
භාවනා බණ අංක - 05
භාවනා බණ අංක - 07
භාවනා බණ අංක - 09
භාවනා බණ අංක - 11
භාවනා බණ අංක - 13
භාවනා බණ අංක - 15

භාවනා බණ අංක - 02
භාවනා බණ අංක - 04
භාවනා බණ අංක - 06
භාවනා බණ අංක - 08
භාවනා බණ අංක - 10
භාවනා බණ අංක - 12
භාවනා බණ අංක - 14
භාවනා බණ අංක - 16
භාවන බණ අංක - 17

ආනාපානසතිය වඩන හැටි
සමථ විපස්සනා
How To Develop MIindfullness of In and Oot Brething
සරලසන්න සහිත මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය
Samatha Vipassana
භාවසන්න සහිත කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය
පොඩි දරුවන්ට බණකථා - 1
පොඩි දරුවන්ට බණ කථා - 2
සිවුරු මහන හැටි
අටසිල් - 1
අටසිල් - 2
හාස්‍ය ජනක ජන කථා
අෂ්ඨ දුෂ්ඨක්ෂණ
නිධි කණ්ඩ සූත්‍රය
මහණකම
පිරුවානා පොත් වහන්සේ
ප්‍රේත වස්තු කථා

පොඩි දරුවන්ට භාවනා
මව්පිය ගුණ හා මව්පිය උපස්ථානය
තිරෝකුඩ්ඩ සූත්‍රය
දම්සක් පැවතුම් සූත්‍රය
අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය
ඥාණ පූජා
ස්වර්ණමාලි මහ ථූප හා ශ්‍රී මහා බෝධි වන්දනා
බෝධි පූජා
මෙත් වඩන හැටි
අතීතයේ මතක සටහන්
තනිවම භාවනා කරන හැටි
ස්වර්ණමාලි මහ ථූප වන්දනා ගාථා
How to Practice Meditation by Oneself
ගුහට්ඨක සූත්‍රය
මහාවේදල්ල සූත්‍රය
මාර්ග ඥානය

ප්‍රතිපත්ති ශාසනහිත යෝගාවචර සංගමය
දුරකථන : 0112 - 704918

කොට්ටාවේ සුමන හිමිපාණන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා ඇතුළත් සංයුක්ත තැටි

භාවනා බණ

භාවනා බණ අංක 1
භාවනා බණ අංක 2
භාවනා බණ අංක 3
භාවනා බණ අංක 4
භාවනා බණ අංක 5
භාවනා බණ අංක 6

ගුවන් විදුලි ධර්ම දේශනා

1. මෙත් වඩන තැටි
2. ආකංඛෙය්‍ය සූත්‍රය
3. මාඝී සදාණිය
4. සප්ත විසුද්ධිය

පෝය ධර්ම දේශනා

තණ්හාසංඛය සූත්‍රය
සම්මර්ෂණ සදාණිය
මූල පරියාය සූත්‍රය
අනත්ත ලක්ඛණ සූත්‍රය
අරියවංශ දේශනාව
සත්ත පුද්ගල දේශනාව
තිස්ස සූත්‍රය
අන්ට ජුන්ටක්ෂණ
ධම්ම දායාද සූත්‍රය
ජම්බාලී සූත්‍රය
කායගතාසති සූත්‍රය
ආදිත්ත සූත්‍රය
සෝණ සූත්‍රය
භාවනාමනුයුත්ත සූත්‍රය
ආනාපානසතිය
සම්මසන සූත්‍රය
අජිත සූත්‍රය
වත්ථූපම සූත්‍රය
සමථ දේශනා තැටි - 4
සප්ත විසුද්ධිදේශනා තැටි - 4
සතිපට්ඨානය පාලි
සතිපට්ඨානය පාලි සිංහල - 1
සතිපට්ඨානය පාලි සිංහල - 2
බුදු ගුණ ධර්ම දේශනා
බුදු ගුණ වන්දනා
ස්වර්ණමාලි වන්දනා ගාථා - 1
ස්වර්ණමාලි වන්දනා ගාථා -
මහානාම සූත්‍රය / මේඝිය සූත්‍රය
දාරුක්ඛන්ධෝපම සූත්‍රය
මෝනෙය්‍ය වත
සුභද්ද සූත්‍රය

VCD

සමථ විපස්සනා
අනිත්‍ය ලක්ෂණය

ඔබට මෙම සංයුක්ත තැටි බර පැන ගෙවා ලබාගත හැක.

"දිවා රාත්‍රී වෙහෙස
ජනතා ශුභ සාධනය පිණිසයි"

ප්‍රකාශනය
ප්‍රතිපත්ති ශාසනහිත යෝගාවචර සංගමය
සම්බෝධි යෝගාශ්‍රමය
සම්බෝධි මාවත, වෙනිවැල්කොළ.
පොල්ගස්ඕවිට.
දුරකථන: 0112 - 704918 / 0114 - 950810

මුද්‍රණය
සිකුරු ප්‍රකාශකයෝ
කහතුඩුව, පොල්ගස්ඕවිට.
දුර: 2 704512 / 2 704832